



お献立

四季菜



		<p>9月1日 (水)</p> <p>バーグピカタ ウインナー／青梗菜ソテー クワイとコーンのサラダ 肉じゃが 日替わりご飯</p> <p>E 456kcal P 13.4g F 9.7g C 77g Na 4.7g</p>	<p>9月2日 (木)</p> <p>豆腐とひき肉包み揚げ 花さつま／さつま芋のレモンあん 金平ごぼう カクテルサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 539kcal P 13.7g F 18.6g C 78.3g Na 3g</p>	<p>9月3日 (金)</p> <p>メバルのおろしソース 甘辛肉団子／小松菜のソテー ひじきの五目煮 タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 504kcal P 23.7g F 13g C 72.2g Na 4.1g</p>
<p>9月6日 (月)</p> <p>鯖のトマトソースがけ 煮物 小松菜の黒胡麻のソテー 牛蒡サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 592kcal P 18g F 26.4g C 66.8g Na 3.9g</p>	<p>9月7日 (火)</p> <p>和風きのこハンバーグ オムレツ／ポテトサラダ 浅利とわけぎのぬた 小柱のレモンマリネ 日替わりご飯</p> <p>E 535kcal P 18.6g F 17.1g C 75.7g Na 4.2g</p>	<p>9月8日 (水)</p> <p>醤油香るハムステーキ こんにゃく煮 中華旨煮 中華春雨 日替わりご飯</p> <p>E 488kcal P 16.4g F 12.8g C 76.4g Na 4.8g</p>	<p>9月9日 (木)</p> <p>赤魚の西京焼き ささみフライ 菜の花ソテー タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 479kcal P 20.3g F 15.8g C 62g Na 2.8g</p>	<p>9月10日 (金)</p> <p>きのこクリーミーコロッケ 竹輪煮／ほうれん草平焼き チンゲン菜の炒め物 バンバンジー 日替わりご飯</p> <p>E 536kcal P 13.3g F 17.1g C 79.8g Na 3.3g</p>
<p>9月13日 (月)</p> <p>ゆず胡椒チキンカツ ハンバーグ／厚焼き玉子 炊き合わせ 南瓜サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 563kcal P 17g F 17.1g C 82.4g Na 3.7g</p>	<p>9月14日 (火)</p> <p>鱈のタルタルソースがけ カニ風味つみれ／青菜のソテー 大根サラダ／トマト 豚からとんにくの芽の炒め物 日替わりご飯</p> <p>E 422kcal P 17.9g F 12.1g C 58.5g Na 3g</p>	<p>9月15日 (水)</p> <p>木須肉 (ムースロー) 五目しんじょ／青梗菜の炒め物 中華春巻き 中華春雨サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 476kcal P 14.2g F 14.3g C 71.3g Na 3.7g</p>	<p>9月16日 (木)</p> <p>ほっけの胡麻照り焼き 炊き合わせ ミートオムレツ ハムマリネ 日替わりご飯</p> <p>E 486kcal P 19.1g F 10.5g C 76.9g Na 3.6g</p>	<p>9月17日 (金)</p> <p>根菜つくねバーグ 花さつま／金時豆 ゴーヤチャンプルー ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 522kcal P 15.6g F 14.8g C 79.5g Na 3.4g</p>
	<p>9月21日 (火)</p> <p>チキンステーキトマトソース&オムレツ とうもろこし 肉じゃが パンプキンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 508kcal P 15.8g F 14.7g C 76.4g Na 2.4g</p>	<p>9月22日 (水)</p> <p>肉焼売の野菜あん 花しんじょ／菜の花の炒め物 タマゴサラダ かき揚げ 日替わりご飯</p> <p>E 602kcal P 13.9g F 25.1g C 78.7g Na 3.1g</p>		<p>9月24日 (金)</p> <p>ほっけの醤油麹焼き 玉子ロール／若芽のナムル 茄子の生姜醤油 ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 491kcal P 17.6g F 17.1g C 65.1g Na 2.9g</p>
<p>9月27日 (月)</p> <p>分厚いクラッシュハムカツ 蓮根金平 炒り玉子 大根イタリアンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 551kcal P 14.4g F 18.8g C 78.8g Na 3.8g</p>	<p>9月28日 (火)</p> <p>鮭の塩焼き 竹輪の磯辺揚げ／厚焼き玉子 若芽の酢の物 牛蒡サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 519kcal P 18.3g F 18.8g C 67.9g Na 4.3g</p>	<p>9月29日 (水)</p> <p>カレイの葱味噌焼き 水餃子／小松菜のソテー 絹厚揚げの麻婆ソース ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 485kcal P 14.6g F 12.4g C 77.4g Na 3.2g</p>	<p>9月30日 (木)</p> <p>ホイコーロー ミニ海鮮お好み焼き 菜の花とツナのソテー 豆サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 433kcal P 13.2g F 6.9g C 77.8g Na 2.8g</p>	

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分