



お献立 四季菜



				<p>9月1日 (金)</p> <p>大判肉包みの野菜あん 赤平天/つきこんの味噌炒め 白菜の胡麻酢和え 玉子サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 495kcal P 14g F 12.1g C 80.6g Na 4.1g</p>
<p>9月4日 (月)</p> <p>和風チキンステーキ/かに風味焼売</p> <p>煮物 青梗菜の黒胡麻ソテー 貝柱のカクテルサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 475kcal P 14.8g F 14.4g C 69.6g Na 3.1g</p>	<p>9月5日 (火)</p> <p>おろしハンバーグ</p> <p>切干大根煮 若芽と竹輪のぬた ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 510kcal P 15.7g F 13.8g C 78.8g Na 4.6g</p>	<p>9月6日 (水)</p> <p>鯖の葱味噌焼き</p> <p>厚焼き玉子/青菜の炒め物 煮物 蒸し鶏の中華和え 日替わりご飯</p> <p>E 463kcal P 14g F 13g C 69.7g Na 2.9g</p>	<p>9月7日 (木)</p> <p>黒酢鶏</p> <p>コーン焼売/小松菜ソテー イカの中華炒め パンプキンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 515kcal P 20.3g F 13.2g C 75.5g Na 4.3g</p>	<p>9月8日 (金)</p> <p>ダブルエビフライ</p> <p>ミニハンバーグ/チンゲン菜ソテー 竹輪煮 スクランブルエッグ 日替わりご飯</p> <p>E 551kcal P 18.4g F 15.3g C 83g Na 2.9g</p>
<p>9月11日 (月)</p> <p>豚しゃぶ 濃厚胡麻だれ</p> <p>銀鮭の塩焼き/ウィンナー ひじき煮 わらびのお浸し 日替わりご飯</p> <p>E 568kcal P 19.5g F 27.9g C 59.2g Na 3.8g</p>	<p>9月12日 (火)</p> <p>白身魚の胡麻照り焼き</p> <p>竹輪のゆかり揚げ 煮物 大根サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 493kcal P 18.2g F 12.6g C 73.9g Na 3.4g</p>	<p>9月13日 (水)</p> <p>海老カツ 変わりタルタルソース</p> <p>ミニ揚げ焼売/青梗菜の中華炒め 大豆の煮物 中華春雨サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 564kcal P 14.9g F 18g C 86g Na 3.9g</p>	<p>9月14日 (木)</p> <p>根菜つくねバーグ 茸あん</p> <p>厚揚げ煮/花天 若芽の酢の物 さつま芋サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 497kcal P 12.8g F 15g C 75.6g Na 3.4g</p>	<p>9月15日 (金)</p> <p>親子煮</p> <p>れんこん金平 ツナと玉ねぎのマリネ ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 572kcal P 20.2g F 19.7g C 74.7g Na 3.1g</p>
<p>9月18日 (月)</p> 	<p>9月19日 (火)</p> <p>かつ煮</p> <p>赤天/とうもろこし キャベツのソテー 春雨サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 509kcal P 16.6g F 11.6g C 83.4g Na 2.7g</p>	<p>9月20日 (水)</p> <p>肉焼売の甘酢あん</p> <p>大葉香る春巻き ビーンズトマト 玉子サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 625kcal P 17.6g F 22.8g C 85.2g Na 4.8g</p>	<p>9月21日 (木)</p> <p>ホッケの葱味噌焼き</p> <p>イカ天チリソース 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 591kcal P 20.6g F 16.6g C 87.7g Na 3.6g</p>	<p>9月22日 (金)</p> <p>甘辛唐揚げ</p> <p>竹輪煮 大豆とひじきの煮物 さつまいもサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 544kcal P 18g F 12.6g C 87.3g Na 4.8g</p>
<p>9月25日 (月)</p> <p>鶏天/南瓜天 おろしソース</p> <p>ほうれん草平焼き 蓮根金平 白菜の韓国ナムル風 日替わりご飯</p> <p>E 455kcal P 13.8g F 9.2g C 76.2g Na 3.1g</p>	<p>9月26日 (火)</p> <p>豚肉の醤油麹炒め</p> <p>コーン焼売/わらびのお浸し 大豆の煮もの マカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 703kcal P 20.6g F 33.6g C 79.6g Na 3g</p>	<p>9月27日 (水)</p> <p>ハンバーグ バーベキューソース</p> <p>ウィンナー/小松菜ソテー 切干大根煮 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 506kcal P 16.9g F 12.1g C 81.8g Na 4.5g</p>	<p>9月28日 (木)</p> <p>豆腐ステーキ</p> <p>オムレツ/たまねぎ棒 金平ごぼう 鶏じゃが 日替わりご飯</p> <p>E 492kcal P 13.2g F 10.9g C 83g Na 3.5g</p>	<p>9月29日 (金)</p> <p>サーモンフライ 夏野菜トマトソース</p> <p>ミニ揚げ焼売/チンゲン菜ソテー 大学芋 ひじきサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 535kcal P 14.2g F 16g C 83.3g Na 2.9g</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