

9月の献立表 夕食



※材料の都合で献立に変更がある場合があります。
 ※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に数字で表示しています。
 ※普通盛りご飯180gは302kcal・蛋白質4.5gが含まれています。
 ※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。

◎お弁当は午後8時迄にお召し上がり下さい。
 ◎ご注文と変更は前日の午後5時まで。
 ◎月曜の変更は土曜日の午後5時まで。
 ◎届かない場合は午後6時迄にご連絡下さい。
 ◎食べ残しは必ず処分願います。

5 ・ 豚肉の生姜焼き (月) ・ 青梗菜の海鮮餡かけ ・ 厚揚げの煮物 ・ 春雨の酢物 280kcal 20.2g 3.29g	6 ・ 海老フライ (火) ・ 肉じゃが ・ 切昆布の煮物 ・ ゴーヤのサラダ 400kcal 18.7g 1.93g	7 ・ 肉団子の甘酢あん (水) ・ 白身魚の胡麻みそ焼き ・ 南瓜の煮物 ・ 青菜のおかか和え 541kcal 15.8g 2.28g	1 (木) ・ お赤飯 ・ 袋煮 ・ 白身魚の黄金焼 ・ キャベツと竹輪の酢味噌和え ・ 高菜7g 1.94g	2 ・ 鶏と茄子の辛味炒め (金) ・ 焼き魚 ・ 里芋の含め煮 ・ おくらの胡麻和え 284kcal 20.6g 4.00g	3 ・ 魚のカレームニエル (土) ・ 親子煮 ・ ポテトサラダ ・ ピーマンの麵つゆ浸し 379kcal 22.1g 2.12g
12 白身魚の南蛮漬け (月) 蓮根の煮物 韓国風卵焼き 茸の当座煮 327kcal 21.2g 2.54g	13 ・ ハンバーグ (火) ・ 切り干し大根の煮物 ・ 南瓜の甘酢 ・ 青菜のおかか和え 383kcal 17.4g 2.15g	14 ・ 煮魚 (ごぼう添え) (水) ・ 豚肉とキャベツの梅胡麻炒め ・ ぜんまいの煮物 ・ 煮卵 282kcal 18.7g 2.54g	8 ・ 麻婆豆腐 (木) ・ 焼き魚 ・ 五色酢物 ・ ピーマンの塩こぶ和え 320kcal 22.3g 1.68g	9 ・ 鯖の味噌煮 (金) ・ ゴーヤチャンプル ・ マカロニサラダ ・ しゅうまい 380kcal 23.0g 2.57g	10 ・ 若鶏のオーブン焼き (土) ・ イカと里芋の煮物 ・ 青菜の煮浸し ・ 大豆の味噌炒め 474kcal 30.0g 2.53g
19 ・ カレーライス (月) ・ から揚げ ・ ひじき入りサラダ ・ りんごゼリー 540kcal 23.2g 5.04g	15 白身魚の南蛮漬け (火) ・ 切り干し大根の煮物 ・ 南瓜の甘酢 ・ 青菜のおかか和え 383kcal 17.4g 2.15g	16 ・ ヒレカツ (水) ・ 煮魚 (ごぼう添え) ・ 豚肉とキャベツの梅胡麻炒め ・ ぜんまいの煮物 ・ 煮卵 282kcal 18.7g 2.54g	17 ・ 鯖のつけ焼き (木) ・ 焼き魚 ・ 五色酢物 ・ ピーマンの塩こぶ和え 320kcal 22.3g 1.68g	18 ・ 鶏と茄子の辛味炒め (金) ・ 焼き魚 ・ 里芋の含め煮 ・ おくらの胡麻和え 284kcal 20.6g 4.00g	19 ・ カレーライス (土) ・ 親子煮 ・ ポテトサラダ ・ ピーマンの麵つゆ浸し 379kcal 22.1g 2.12g
26 ・ 白身魚の幽庵焼き (月) ・ しぐれ煮 ・ 茸と人参のソテー ・ 糸寒天の酢物 284kcal 23.8g 2.46g	20 ・ サンマの塩焼き (火) ・ 鶏肉とピーマンの胡麻風味炒め ・ 竹輪の磯辺揚げ ・ 山芋の梅肉和え 368kcal 18.2g 1.34g	21 ・ ちらし寿司 (水) ・ 高野豆腐の煮物 ・ 魚のフライ ・ 青菜の煮浸し ・ さつま芋の甘露煮 258kcal 18.7g 4.00g	22 ・ 揚げナスの餡かけ (木) ・ 焼き魚 ・ 厚揚げのケチャップ炒め ・ 青菜のおかか和え 405kcal 19.1g 4.39g	23 ・ 鮭のコーンマヨネーズ焼き (金) ・ 厚揚げの茸あん ・ きんぴらごぼう ・ もやしのカレー酢 295kcal 20.0g 3.04g	24 ・ 牛肉の炒め物 (土) ・ 車麩の煮物 ・ 人参サラダ ・ 青菜の胡麻和え 332kcal 15.6g 3.29g

みんなのキッチン
 ふくつ
 ☎42-8848

9月の献立表 昼食



※材料の都合で献立に変更がある場合があります。
 ※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に数字で表示しています。
 ※普通盛りご飯180gは302kcal・蛋白質4.5gが含まれています。
 ※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。

◎お弁当は午後8時迄にお召し上がり下さい。
 ◎ご注文と変更は前日の午後5時まで。
 ◎月曜の変更は土曜日の午後5時まで。
 ◎届かない場合は午後6時迄にご連絡下さい。
 ◎食べ残しは必ず処分願います。

				1 ・魚の南蛮漬け (木)・がんもどきの煮物 ・茄子の田楽 ・いんげんの胡麻和え 212kcal 16.0g 2.54g	2 ・揚げ出し豆腐 (金)・焼き魚 ・ピーマンと竹輪の炒め物 ・糸寒天の酢物 331kcal 16.4g 2.32g	3 ・ハンバーグ (土)・切り干し大根の煮物 ・南瓜の煮物 ・青菜のポン酢和え 359kcal 17.1g 2.15g
5 ・煮魚 (ごぼう添え) (月)・焼きビーフン ・卵焼き ・山芋の梅肉和え 231kcal 18.5g 3.74g	6 ・八宝菜 (火)・焼き魚 ・一口がんも ・胡瓜の生姜酢 273kcal 20.6g 2.40g	7 ・赤魚の味噌漬け (水)・鶏肉とピーマンの胡麻風味炒め ・そばサラダ ・青菜の海苔和え 320kcal 22.6g 2.53g	8 ・魚の外太りノース焼き (木)・しぐれ煮 ・ぜんまいの煮物 ・ゴーヤの和え物 326kcal 21.6g 3.04g	9 ・牛肉の炒め物 (金)・厚揚げの煮物 ・茄子の南蛮漬け ・青菜の胡麻和え 398kcal 16.4g 3.29g	10 ・アジフライ (土)・筑前煮 ・茸と人参のソテー ・もやしのカレー酢 283kcal 20.7g 3.85g	
12 ・麻婆豆腐 (月)・焼き魚 ・ひじきの煮物 ・わかめの酢物 363kcal 22.3g 1.68g	13 ・白身魚の蒸し焼き (火)・車麩の煮物 ・さつま芋の天ぷら ・春雨の酢物 308kcal 14.7g 1.84g	14 ・鶏のから揚げ (水)・イカと里芋の煮物 ・しらたきの酢物 ・しゅうまい 529kcal 26.2g 3.04g	15 ・厚揚げの五目あん (木)・魚の胡麻みそ焼き ・青菜の煮浸し ・イカの酢物 293kcal 19.4g 2.28g	16 ・袋煮 (金)・焼き魚 ・竹輪とピーマンの炒め物 ・おくらの胡麻和え 287kcal 20.9g 1.94g	17 ・豚肉の生姜焼き (土)・ごぼうの南蛮煮 ・マカロニサラダ ・炒り卵 294kcal 20.7g 3.29g	
19 ・酢豚 (月)・焼き魚 ・南瓜の煮物 ・糸コンの明太子和え 243kcal 18.5g 3.23g	20 ・コロツケ (火)・赤魚の味噌漬け ・さつま揚げと人参の甘辛煮 ・茸の当座煮 428kcal 14.7g 3.26g	21 ・スペイン風オムレツ (水)・蓮根の煮物 ・春雨サラダ ・青菜の辛子和え 387kcal 16.0g 1.93g	22 ・白身魚の幽庵焼き (木)・青梗菜の海鮮餡かけ ・一口がんも ・わかめの酢物 204kcal 17.7g 2.46g	23 ・若鶏の豆板醬焼き (金)・南瓜のそぼろ煮 ・人参のじゃこ炒め ・キャベツの梅肉ソース 419kcal 23.1g 3.04g	24 ・煮魚 (ごぼう添え) (土)・炒り豆腐 ・五色酢物 ・青菜の海苔和え 257kcal 18.3g 2.54g	
26 ・肉団子の甘酢あん (月)・焼き魚 ・チャプチェ ・青菜のおかか和え 353kcal 16.6g 3.69g	27 ・白身魚の竜田揚げ (火)・冬瓜のそぼろ煮 ・マカロニサラダ ・青菜の胡麻和え 323kcal 18.1g 1.84g	28 ・鶏と茄子の辛味炒め (水)・焼き魚 ・いんげんの胡麻味噌 ・じゃが高菜 317kcal 21.3g 4.00g	29 ・鯖の味噌煮 (木)・豚肉とキャベツの梅胡麻炒め ・南瓜の甘酢 ・青菜の海苔和え 353kcal 20.2g 2.57g	30 ・海老フライ (金)・肉じゃが ・切干大根の煮物 ・野菜のマヨネーズ和え 400kcal 17.1g 2.3g		

みんなのキッチン
 ふくつ

☎42-8848