

献立表(9/19~9/23)

献立表(9/26~9/30)

日付	献立名	イメージ	ごはん：370kcal 栄養成分表示 (おかずのみ)
9/19 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ・イカフライ ・蒟蒻と竹輪の金平 ・ハンバーグ ・ブロッコリーの和風餡 ・その他 		エネルギー：413kcal たんぱく質：17.1g 脂質：19.7g 炭水化物：39.5g 食塩相当量：4.2g
9/20 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・ロース豚カツ ・ナポリタン ・ハヤシオムレツ ・ひじき煮 ・その他 		エネルギー：350kcal たんぱく質：12.5g 脂質：15.1g 炭水化物：35.4g 食塩相当量：3.7g
9/21 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・中華風野菜炒め ・炭火烧つくね ・コロッケ ・高野の卵とじ ・その他 		エネルギー：409kcal たんぱく質：18.9g 脂質：22.9g 炭水化物：24.2g 食塩相当量：3.6g
9/22 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ・チキン南蛮 ・赤ウィンナー ・切干大豆煮 ・キャベツ天 ・その他 		エネルギー：405kcal たんぱく質：17.1g 脂質：21.8g 炭水化物：36.4g 食塩相当量：4.2g
9/23 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ・自身フライ ・インゲンと豚肉の炒め物 ・マカロニサラダ ・肉団子の酢豚風 ・その他 		エネルギー：542kcal たんぱく質：15.3g 脂質：31.4g 炭水化物：41.1g 食塩相当量：4.2g

仕入れの都合により一部変更の場合があります

日付	献立名	イメージ	ごはん：370kcal 栄養成分表示 (おかずのみ)
9/26 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ ・照り焼きチキン ・かにかま天 ・がんと煮 ・その他 		エネルギー：473kcal たんぱく質：24.9g 脂質：25.7g 炭水化物：32.7g 食塩相当量：4.5g
9/27 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏天チリソース ・ウィンナースパ ・ミートオムレツ ・焼売 ・その他 		エネルギー：479kcal たんぱく質：20.0g 脂質：28.3g 炭水化物：36.0g 食塩相当量：4.4g
9/28 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉スタミナ炒め ・鯖の味噌煮 ・南瓜天 ・豆腐ハンバーグ ・その他 		エネルギー：475kcal たんぱく質：16.4g 脂質：24.9g 炭水化物：26.2g 食塩相当量：3.4g
9/29 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ・具だくさん中華春巻き ・焼きそば ・もやし炒め ・大根と椎茸の旨煮 ・その他 		エネルギー：468kcal たんぱく質：13.4g 脂質：18.6g 炭水化物：50.3g 食塩相当量：4.2g
9/30 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ・ミンチカツ ・鶏むねの塩焼き ・厚揚げと蒟蒻の煮物 ・粉吹芋 ・その他 		エネルギー：552kcal たんぱく質：23.5g 脂質：25.1g 炭水化物：40.6g 食塩相当量：3.9g

仕入れの都合により一部変更の場合があります