

献立表

9月 7日 月	カニ玉 中華甘酢あんかけ 落炒め煮 マカロニサラダ
	熱量296kcal 蛋白質12.1g 塩分相当量1.2g
9月 8日 火	ハンバーグ デミグラスソース ひじき煮付 かぼちゃコロッケ
	熱量332kcal 蛋白質12.8g 塩分相当量2.4g
9月 9日 水	イカ磯辺揚げ 大根味噌煮 豚肉オイスターソース炒め
	熱量326kcal 蛋白質17.3g 塩分相当量2.4g
9月 10日 木	ビーフメンチカツ 枝豆サラダ 和風スパゲティ
	熱量329kcal 蛋白質12.2g 塩分相当量1.9g
9月 11日 金	鶏天 甘辛たれ メンマ煮付 キャベツドレッシング和え
	熱量302kcal 蛋白質10.5g 塩分相当量2.2g
9月 12日 土	タラムニエル 明太マヨソース 春雨チャプチエ ほうれん草辛子和え
	熱量320kcal 蛋白質15.3g 塩分相当量1.5g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

献立表

9月 14日 月	チキンカツ 梅肉ソース 糸切昆布煮 小松菜和え物
	熱量315kcal 蛋白質14.3g 塩分相当量2.4g
9月 15日 火	鯖七味焼き 切干大根煮 カリフラワーサラダ
	熱量294kcal 蛋白質17.4g 塩分相当量2.0g
9月 16日 水	鶏つくねと野菜の炊き合わせ 金平蓮根 明太子スパゲティ
	熱量315kcal 蛋白質9.8g 塩分相当量2.3g
9月 17日 木	海老フライ 竹の子煮付 マカロニサラダ
	熱量319kcal 蛋白質10.1g 塩分相当量1.8g
9月 18日 金	タラ利休揚げ わらび炒め煮 茄子ラタトゥイユ
	熱量292kcal 蛋白質13.3g 塩分相当量2.4g
9月 19日 土	海鮮天婦羅 チリソース 回鍋肉 枝豆和え物
	熱量312kcal 蛋白質13.4g 塩分相当量2.0g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

献立表

9月 21日 月	白身魚天婦羅 きのこあんかけ
	蓮根旨煮
ペペロンチーノスパゲティ	
9月 22日 火	熱量286kcal 蛋白質12.1g 塩分相当量1.3g
	鶏肉パン粉焼き
9月 23日 水	ひじき煮付
	ふんわり豆腐柚子あん
	熱量340kcal 蛋白質14.9g 塩分相当量2.4g
9月 24日 木	鰯南蛮漬け
	大根信田煮
	オクラわさび和え
	熱量312kcal 蛋白質14.9g 塩分相当量1.9g
9月 25日 金	鶏天 お好みソース
	春雨サラダ
	揚げ茄子薄口煮
	熱量318kcal 蛋白質12.2g 塩分相当量1.7g
9月 26日 土	ハンバーグ サルサソース
	メンマ煮付
	カリフラワーサラダ
	熱量318kcal 蛋白質12.4g 塩分相当量2.4g
豚玉葱串カツ	
花がんも旨煮	
菜の花辛子和え	
熱量323kcal 蛋白質14.0g 塩分相当量2.3g	

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5 g 塩 0 g

献立表

9月 28日 月	海老カツ
	茄子南蛮漬け
ほうれん草お浸し	
9月 29日 火	熱量284kcal 蛋白質11.0g 塩分相当量2.2g
	牛肉メンチ 甘酢あんかけ
9月 30日 水	金平蓮根
	ビーフンソテー
	熱量329kcal 蛋白質9.6g 塩分相当量1.6g
10月 1日 木	鯖 汐焼き
	ポテトサラダ
	さつま芋天婦羅
	熱量318kcal 蛋白質14.6g 塩分相当量1.8g
10月 2日 金	イカと野菜の炊き合わせ
	糸切昆布煮
	小松菜酢味噌和え
	熱量314kcal 蛋白質10.0g 塩分相当量2.4g
10月 3日 土	豚肉生姜焼き
	冬瓜煮付
	ひじきサラダ
	熱量308kcal 蛋白質12.0g 塩分相当量1.9g
10月 3日 土	ハンバーグ 胡麻味噌ソース
	水菜とわかめのサラダ
	カリフラワーカレー風味煮
	熱量326kcal 蛋白質15.4g 塩分相当量2.3g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5 g 塩 0 g