

# 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 春雨チャプチェ 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 熱量286kcal 蛋白質12.1g 塩分相当量1.3g
9月22日 火	鶏肉パン粉焼き 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23日 水	鯖南蛮漬け 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24日 木	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25日 金	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
9月26日 土	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 5g   塩 0g

# 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 熱量284kcal 蛋白質11.0g 塩分相当量2.2g
9月29日 火	牛肉メンチ   甘酢あんかけ 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
9月30日 水	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1日 木	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2日 金	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 5g   塩 0g