

## 献立表

9月5日 月	ハンバーグ～バーベキューソース～ 落炒め煮 竹の子煮付 熱量305kcal 蛋白質11.9g 塩分相当量2.4g
9月6日 火	味噌カツ ひじき煮付 菜の花辛子和え 熱量309kcal 蛋白質13.1g 塩分相当量1.7g
9月7日 水	豚肉野菜炒め ギョーザ 大根五目煮 熱量331kcal 蛋白質15.0g 塩分相当量1.4g
9月8日 木	白身魚～明太マヨソース～ 金平牛蒡 小松菜ナムル 熱量313kcal 蛋白質14.4g 塩分相当量1.8g
9月9日 金	鶏&竹輪天婦羅 いんげん胡麻和え ゴーヤチャンプルー 熱量319kcal 蛋白質14.8g 塩分相当量2.4g
9月10日 土	チーズメンチカツ 蓮根旨煮 ポテトサラダ 熱量312kcal 蛋白質11.4g 塩分相当量1.7g

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12日 月	紀州梅入ささみフライ 糸切昆布煮 小松菜和え物 熱量293kcal 蛋白質8.9g 塩分相当量2.4g
9月13日 火	鯖塩焼き 切干大根煮 ひじきサラダ 熱量299kcal 蛋白質15.2g 塩分相当量2.4g
9月14日 水	鶏つくねと野菜の炊き合わせ 蓮根ごま酢 明太子スパゲティ 熱量318kcal 蛋白質10.8g 塩分相当量2.3g
9月15日 木	天婦羅盛り合わせ 竹の子煮付 ブロッコリーサラダ 熱量290kcal 蛋白質9.4g 塩分相当量2.4g
9月16日 金	豚肉生姜焼き コーンフライ 春雨チャプチェ 熱量315kcal 蛋白質13.3g 塩分相当量2.0g
9月17日 土	回鍋肉 金平牛蒡 ほうれん草胡麻和え 熱量308kcal 蛋白質15.1g 塩分相当量2.4g

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19日 月	鯖照り焼き 青梗菜お浸し 梅じそスパゲティ 熱量311kcal 蛋白質9.7g 塩分相当量2.1g
9月20日 火	ハンバーグ〜きのこあんかけ〜 ひじき煮付 ほうれん草胡麻マヨ和え 熱量324kcal 蛋白質12.2g 塩分相当量2.1g
9月21日 水	豚カツ〜大根おろしソース〜 金平蓮根 春雨サラダ 熱量320kcal 蛋白質14.7g 塩分相当量1.5g
9月22日 木	鶏天婦羅 大根味噌煮 菜の花辛子和え 熱量292kcal 蛋白質11.1g 塩分相当量2.4g
9月23日 金	焼きそば メンマ煮付 花野菜サラダ 熱量287kcal 蛋白質8.9g 塩分相当量2.0g
9月24日 土	ハムカツ マカロニサラダ 糸切昆布酢の物 熱量314kcal 蛋白質10.9g 塩分相当量1.8g

食材の都合によりメニューの変更がある場合がございます

株式会社 マルイチ

## 献立表

9月26日 月	チキンカツ 枝豆サラダ イタリアンスパゲティ 熱量313kcal 蛋白質17.4g 塩分相当量1.9g
9月27日 火	肉団子〜チリソース〜 金平牛蒡 蓮根サラダ 熱量323kcal 蛋白質9.9g 塩分相当量1.6g
9月28日 水	鯖田楽 切干大根煮付 マカロニサラダ 熱量301kcal 蛋白質16.3g 塩分相当量2.3g
9月29日 木	イカと野菜の柚子あんかけ 糸切昆布煮 小松菜胡麻和え 熱量303kcal 蛋白質10.0g 塩分相当量2.1g
9月30日 金	牛肉メンチ ひじきサラダ いんげんフレーク煮 熱量294kcal 蛋白質8.4g 塩分相当量1.8g
10月1日 土	かに玉 春巻き ブロッコリーサラダ 熱量285kcal 蛋白質11.8g 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がございます

株式会社 マルイチ