

9月 メニュー 表

月	火	水	木	金
				1日
4日	5日	6日	7日	8日
アジの南部焼き 焼きうどん 白和え パイン缶 ごはん 268kcal 蛋白質10.0g 脂質5.3g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・エビ	肉じゃが ごぼう金平 たこ焼き うずら豆 ごはん 323kcal 蛋白質9.8g 脂質5.2g 塩分1.2g アレルギー物質 小麦・卵	白身魚の西京焼き チキンナゲット 白菜ゆかり和え キャンディチーズ ごはん 310kcal 蛋白質14.0g 脂質10.5g 塩分1.2g アレルギー物質 小麦・乳・卵	海苔巻きチキン・キャベツ青のり添え スパサラダ 春雨の中華煮 杏仁豆腐 ごはん 318kcal 蛋白質7.8g 脂質10.2g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・乳・卵	カレー グレープゼリー 444kcal 蛋白質8.6g 脂質14.3g 塩分3.7g アレルギー物質 小麦・乳
11日	12日	13日	14日	15日
香味から揚げ そうめん中華和え カリフラワーサラダ わらび餅(きな粉) わかめごはん 405kcal 蛋白質14.2g 脂質14.1g 塩分2.0g アレルギー物質 小麦・乳・卵	白身魚の南蛮漬け 野菜コロッケ ビーンズサラダ みかん缶 ごはん 386kcal 蛋白質10.3g 脂質14.0g 塩分1.2g アレルギー物質 小麦	照焼ハンバーグ 塩ゆで枝豆 菜の花ゴマ和え りんご ごはん 262kcal 蛋白質10.6g 脂質5.3g 塩分1.3g アレルギー物質 小麦	イカカツチリソース もろこしさつま揚げ 水菜サラダ ミニゼリー ごはん 301kcal 蛋白質8.1g 脂質9.1g 塩分1.6g アレルギー物質 小麦・乳・卵	中華飯 オレンジゼリー 309kcal 蛋白質9.2g 脂質2.2g 塩分1.3g アレルギー物質 小麦・乳・エビ
18日	19日	20日	21日	22日
	野菜肉巻き ポテトサラダ 菜の花ソテー 白桃缶 ごはん 260kcal 蛋白質7.6g 脂質5.1g 塩分1.4g アレルギー物質 小麦・卵	サバの味噌煮 甘酢肉団子 大根サラダ うぐいす豆 ごはん 281kcal 蛋白質10.7g 脂質6.8g 塩分1.2g アレルギー物質 小麦・乳・卵・カニ	カレーチキン スパサラダ いんげんバターソテー いちご杏仁豆腐 ごはん 388kcal 蛋白質12.3g 脂質11.3g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・乳・卵	麻婆飯 プリン 372kcal 蛋白質12.1g 脂質10.7g 塩分1.1g アレルギー物質 小麦・乳・卵
25日	26日	27日	28日	29日
一口カツマトソースかけ ひじき煮 筍炒め煮 みかん缶 ごはん 316kcal 蛋白質8.8g 脂質10.0g 塩分1.4g アレルギー物質 小麦・乳	サワラのゴマがらめ 水餃子 中華サラダ りんご ごはん 291kcal 蛋白質11.6g 脂質5.0g 塩分1.4g アレルギー物質 小麦・乳・卵	焼肉 野菜春巻き ぜんまいナムル 黄桃缶 ゆかりごはん 299kcal 蛋白質13.3g 脂質8.4g 塩分1.4g アレルギー物質 小麦	ささみカツ・ブロッコリー添え レンコン味噌煮 南瓜サラダ ミニゼリー ごはん 277kcal 蛋白質8.1g 脂質7.7g 塩分1.1g アレルギー物質 小麦・卵	カレー いちごゼリー 382kcal 蛋白質8.6g 脂質14.3g 塩分3.5g アレルギー物質 小麦・乳

※アレルギー表示が義務付けられている食品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)を記載しております。