

# 平成24年度 9月の献立

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>チキンライス</li> <li>中華風コーンスープ</li> <li>グレープゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ミートソーススパゲティ</li> <li>きのこスープ</li> <li>プリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>みそ汁</li> <li>松風焼き</li> <li>ツナサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>豚キムチチャーハン</li> <li>和風ポトフ風スープ</li> <li>カステラ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>麻婆豆腐丼</li> <li>ワカメスープ</li> <li>枝豆サラダ</li> </ul>
10	11	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>白菜スープ</li> <li>スパニッシュオムレツ</li> <li>グリーンサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>チキンカレー</li> <li>華風サラダ</li> <li>メロン玉シャーベット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>みそ汁</li> <li>タラのピカタ</li> <li>じゃが芋のそぼろ煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>さつまいもご飯</li> <li>清まし汁</li> <li>厚揚げと豚肉の味噌炒め</li> <li>ササミともやしのナムル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>みそ汁</li> <li>フライの盛り合わせ</li> <li>大根サラダ</li> </ul>
17	18	19	20	21
<p>敬老の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>みそ汁</li> <li>とりの唐揚げ</li> <li>ごま和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>沢煮椀</li> <li>白身魚のネギ味噌焼き</li> <li>がんもの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>コンソメスープ</li> <li>目玉焼きハンバーグ</li> <li>ミニグラタン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ドライカレー</li> <li>シーザーサラダ</li> <li>ラフランスヨーグルト</li> </ul>
24	25	26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>清まし汁</li> <li>ホイコーロー</li> <li>青菜のザーサイ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>ニラ玉スープ</li> <li>豚肉の味噌焼き</li> <li>ポパイサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>昆布ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>サバの塩焼き</li> <li>高野豆腐の炒め煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>みそ汁</li> <li>鶏肉のマヨネーズ焼き</li> <li>五目きんぴら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>田舎うどん</li> <li>ワカメサラダ</li> <li>うさぎのお月見もち</li> </ul>

食材等の都合により献立を変更することがあるので予めご了承下さい。

今月の平均エネルギー数値:

エネルギー796kcal 蛋白質32.4g 脂質28.9g 炭水化物101.5g 塩分2.8g

