



今週の献立



あにもの森

	9月30日(日)	10月1日(月)	10月2日(火)	10月3日(水)	10月4日(木)	10月5日(金)	10月6日(土)
朝食	ポトフ風スープ煮 カニカマサラダ 牛乳 ロールパン 中華卵スープ	ツナと大根の煮物 青梗菜のお浸し ねぎみそ 味噌汁 ごはん 牛乳	肉団子の煮物 きゃべつ生姜あえ めかぶ佃煮 味噌汁 ごはん 牛乳	小松菜とさつまあげ煮 ポテト炒め たいみそ 味噌汁 ごはん 牛乳	じゃが芋と卵ベーコン炒め ブロッコリーの和え物 ロールパン コーンスープ オレンジジュース	納豆 野菜そぼろ炒め いんげんとしめじのマヨ和え 味噌汁 ごはん 牛乳	ふるふき大根ひき肉あんかけ なめ茸おろし のりつく 味噌汁 ごはん リンゴジュース
昼食	鶏肉のゆず胡椒甘辛焼き マカロニカレーソテー 酢の物 味噌汁 ごはん	2色フライ もやしソテー 大豆サラダ パンプキンスープ ごはん	白身魚カレームニエル ジャーマンポテト いんげんと油揚げのお浸し 味噌汁 ごはん	味噌ラーメン 焼き餃子 大根の梅風味サラダ ぶどうゼリー	牛丼 小エビとカリフラワーソテー 茄子のお浸し 味噌汁	チーズハンバーグ アスパラソテー 高野豆腐の煮物 味噌汁 ごはん	秋カレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ
午後おやつ	コーヒーゼリー	まんじゅう	プチショコラケーキ	ようかん	焼きいも饅頭	ババロア	きんつば
夕食	ホッケ塩焼き 厚揚げとにらの炒め物 切干とハムの香味和え 味噌汁 ごはん	豚肉の塩麴焼き 里芋煮 お浸し 味噌汁 ごはん	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ ピリ辛こんにゃく炒め 味噌汁 ごはん	青椒肉絲 ブロッコリー炒め 煮浸し 味噌汁 ごはん	豚肉の生姜焼き さつまいもの甘煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 ごはん	蒸しどりの和風ソース 青菜とがんもの炊き合わせ ゴボウの中華炒め 味噌汁 ごはん	鯖の西京焼き のっぺい風煮物 パン酢和え すまし汁 ごはん
合計	E 1594 P 64.5 F 47.1 塩 8.6	E 1634 P 54.7 F 41.8 塩 8.2	E 1694 P 58.9 F 47.5 塩 9.5	E 1727 P 59.9 F 39.3 塩 11.3	E 1604 P 59.9 F 48.0 塩 10.0	E 1654 P 69.2 F 44.2 塩 9.7	E 1628 P 60.6 F 35.1 塩 9.8

E・・・エネルギー(kcal) P・・・たんぱく質(g) F・・・脂質(g) 塩・・・食塩相当量(g)

※ 入荷の都合により、献立変更の際はご了承下さい。

富士食品商事株式会社