



今週の献立



あにもの森

	9月26日(日)	9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)	9月30日(木)	10月1日(金)	10月2日(土)
朝食	ポトフ風スープ煮 和風サラダ 食パン 中華卵スープ コーヒー牛乳	角揚げと野菜の煮物 ブロッコリーのボン酢和え 金山寺味噌 味噌汁 ごはん 牛乳	納豆 けんちん煮 いんげんのピーナツあえ 味噌汁 ごはん 牛乳	野菜そぼろ炒め 小松菜とさつま揚げ煮 ねぎみそ 味噌汁 ごはん 牛乳	大根と鶏肉の煮物 辛子和え いりこみそ 味噌汁 ごはん 牛乳	じゃが芋と卵ベーコン炒め ブロッコリーと蓮根サラダ ゆずみそ コンソメスープ オレンジジュース	ツナと冬瓜の煮物 青梗菜のお浸し たいみそ 味噌汁 ごはん 牛乳
昼食	豚のゆず胡椒おろしがけ 厚揚げ煮 カニカマサラダ すまし汁 ごはん	サーモンフライ なすの炒め煮 もやしのゆず風味 すまし汁 ごはん	牛丼 小エビとカリフラワーのソテー お浸し 味噌汁	ちらし寿司 わかめとツナの和え物 茶碗蒸し すまし汁 フルーツ	ハンバーグ カリフラワーソテー フレンチサラダ コンソメスープ ロールパン	ドライカレー ほうれん草ソテー いんげんのお浸し 味噌汁	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
午後おやつ	フルーチェ	メロンゼリー	ババロア	誕生日ケーキ 紅茶	マンゴープリン	コーヒーゼリー	プチショコラケーキ
夕食	鶏肉のパン粉焼き 小松菜のソテー 高野豆腐と冬瓜の煮物 すまし汁 ごはん	鶏団子と野菜の中華煮 切干大根の煮物 ゆかり和え 味噌汁 ごはん	五目玉子焼き 白菜のごま和え かぼちゃの甘煮 すまし汁 ごはん	豚の生姜焼き もやしとニラ炒め れんこん甘酢 味噌汁 ごはん	さばの味噌煮 里芋煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 ごはん	豆腐ハンバーグきのこあん 大根とかまぼこのサラダ ピリ辛こんにゃく炒め 味噌汁 ごはん	チンジャオロース ブロッコリー炒め 煮浸し 味噌汁 ごはん
合計	E 1621 P 65 F 54.7 塩 9.6	E 1639 P 51.9 F 44.8 塩 8.8	E 1602 P 65 F 36.1 塩 9.1	E 1618 P 57.5 F 41.7 塩 9.0	E 1618 P 70.2 F 46.8 塩 9.4	E 1622 P 46.5 F 44.1 塩 9.9	E 1629 P 59.4 F 35.2 塩 10.8

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