



今週の献立



あにもの森

	9月12日(日)	9月13日(月)	9月14日(火)	9月15日(水)	9月16日(木)	9月17日(金)	9月18日(土)
朝食	肉団子オイスター味 人参サラダ 食パン コーンスープ オレンジジュース	青梗菜と豚肉の炒め煮 白菜の塩こぶ和え ゆずみそ 味噌汁 ごはん 牛乳	はんぺんのふわっと煮 れんこんのごま酢和え たいみそ 味噌汁 ごはん 牛乳	いわしのおかか煮 白菜ん胡麻和え のり佃煮 味噌汁 ごはん 牛乳	納豆 つみれと野菜の煮物 オクラの梅おかか和え 味噌汁 ごはん 牛乳	オムレツ 花野菜サラダ いりこみそ コーンスープ ごはん コーヒー牛乳	車麩の含め煮 れんこんの梅じゃこ和え ねぎみそ 味噌汁 ごはん 牛乳
昼食	鶏肉のタルタル焼き 高野豆腐とかぶの炊き合わせ なすの生姜醤油和え 味噌汁 ごはん	チキンカレー 厚揚げと三つ葉のわさび和え 海藻サラダ コンソメスープ	かに玉丼 野菜炒め チーズサラダ コンソメスープ	チャンポン 竹輪の磯場揚げ 大根ツナサラダ ヨーグルト	鶏肉のトマト煮 白菜のゆず風味漬け がんもの炊き合わせ 青梗菜のスープ ロールパン	餃子の中華あんかけ アスパラのソテー もやしの中華和え 卵スープ ごはん	豚肉ピリ辛煮 五目煮豆 切干とハムの香味あえ 味噌汁 ごはん
午後おやつ	ようかん	コーヒーゼリー	杏仁豆腐	たいやき	プリン	まんじゅう	フルーチェ
夕食	ホイコーロー れんこんの梅酢和え じゃが芋の白煮 すまし汁 ごはん	豚肉の柳川風煮 ほうれん草の辛子和え カレー風味炒め 味噌汁 ごはん	豆腐ハンバーグ和風あん 青菜の煮浸し いんげんソテー 味噌汁 ごはん	肉じゃが なすの炒め煮 れんこんの和え物 味噌汁 ごはん	和風玉子焼き ほうれん草のゴマ和え ビーフンソテー すまし汁 ごはん	赤魚の煮付け 和風サラダ かぼちゃのごま炒め すまし汁 ごはん	焼きコロッケ 小松菜の煮浸し カリフラワー炒め 味噌汁 ごはん
合計	E 1673 P 59.1 F 48.2 塩 9.8	E 1666 P 62.6 F 48.0 塩 9.1	E 1621 P 59.7 F 41.0 塩 9.0	E 1665 P 66.1 F 41.2 塩 10.8	E 1609 P 69.6 F 38.9 塩 9.6	E 1610 P 49.5 F 33.7 塩 9.3	E 1615 P 58.3 F 37.8 塩 8.6

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