

# 献立

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
茶飯 <small>ちやめし</small> <small>しょうが</small> <b>ねぎ生姜スープ</b> 擬製豆腐 <small>ぎせいとうふ</small> 切り干し大根の中華サラダ <small>きぼだいこんちゅうか</small> キウイ	パン <small>やさい</small> <b>野菜スープ</b> ★ 鶏肉のラタトゥイユ <small>とりにく</small> ポテトサラダ  バナナ	かつ丼 <small>どん</small> みそ汁 <small>しる</small> ひじきの煮物 <small>にもの</small> わらび餅風 <small>もちふう</small> 	ご飯 <small>はん</small> <small>たまご</small> <b>トマトと卵のスープ</b> 鰯の竜田揚げ <small>あじ たつたあ</small> お魚豆腐の煮物 <small>さかなとうふにもの</small> パイン	たらこスパゲティ ブロッコリーとパプリカのサラダ 焼きプリンタルト  ミルクティー
603/24.0/2.9	617/26.3/4.0	665/22.3/4.0	621/31.7/3.7	631/25.1/3.3
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
三色丼 <small>さんしょくどん</small>  みそ汁 <small>しる</small> がんもの含め煮 <small>ふくに</small> 抹茶ワッフル <small>まっちゃ</small>	パン <b>コーンポタージュ</b> アクアパッツァ風 <small>ふう</small> タマゴサラダ ベリーヨーグルト	ご飯 <small>はん</small> <b>スーミータン</b> ★ 麻婆豆腐 <small>まいぼとうふ</small> 春雨サラダ <small>はるさめ</small> オレンジ	ジャンバラヤ風チャーハン <small>ふう</small> 野菜スープ <small>やさい</small>  ごぼうサラダ キウイ	カレーうどん <small>そう</small> ほうれん草の白和え <small>しらあ</small> フルーツポンチ 
610/28.1/3.9	649/39.8/4.2	637/30.2/4.0	630/16.1/3.5	636/25.8/3.9
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金) 秋の和食御膳
	塩ラーメン <small>しお</small>  ★ 餃子 <small>ぎょうざ</small> とけないアイス風デザート <small>ふう</small> 麺の汁を全て飲んだ時の値です。	クロックムッシュ じゃが芋のスープ <small>いも</small> ★ ツナサラダ  バナナ	ご飯 <small>はん</small> <small>しる</small> <b>みそ汁</b> とり天 <small>てん</small> ★ 茄子とピーマンの味噌和え <small>みそあ</small> 抹茶ババロア <small>まっちゃ</small> ★	きのご飯 <small>はん</small> 鯖の塩焼き <small>さば しおや</small>  茶碗蒸し <small>ちやわんむ</small> ぶどう
645/29.4/9.5	603/27.2/4.4	645/33.1/3.9	598/36.0/4.3	
23日(月) 振替休日	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金) お月見献立
	ためきうどん ★ チヂミ <small>ちぢみ</small> <small>ぱいん</small>  マカロニサラダ 麺の汁を全て飲んだ時の値です。	サンドイッチ ★ きのこのクラムチャウダー トマトサラダ オレンジ	焼きカレー <small>や</small>  野菜スープ フレンチサラダ コーヒーゼリー	栗ご飯 <small>くりはん</small> <small>しる</small> <b>すまし汁</b>  カレイの甘酢あんかけ <small>あまず</small> ほうれん草の菊花和え <small>そう きっかあ</small> お月見ドームケーキ <small>つきみ</small>
606/19.9/7.5	686/25.8/4.2	636/26.4/3.9	615/21.8/3.5	
30日(月)				
わかめご飯 <small>はん</small> <small>しる</small> <b>みそ汁</b> ぶりのオロシ照り煮 <small>て</small> 大学芋 <small>だいがくいも</small> バナナ				発注の都合により、献立内容 が変更になる場合があります。 麺の日は塩分量が高くなって いますが、汁を全て残せば塩 分量は約半分以下になります。
680/25.9/3.1				

エネルギー/たんぱく質/塩分

★ ←このマークは、各利用者の方からのリクエストメニューです。