

9月の献立

☀ 昼

季節にちなんだごちそうメニュー。
デザート付きです。

季節にちなんだごちそうメニュー。
デザート付きです。



☉マークは写真で紹介しているメニューです。

1月

☉ 牛肉のデミグラス煮込み
塩じゃがコロッケ

大豆とごぼうの胡麻炒め／若竹煮／マカロニサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
323kcal	12.8g	15.5g	27.4g	3.2g

2月

☉ ハンバーグ・シャリアピン風ソース
お楽しみの揚げ物

たこと紅生姜の揚げ天／ひじき煮／豆もやしと水菜のピリ辛サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
342kcal	10.5g	16.7g	33.5g	3.0g

3月

☉ 鶏肉と鮭の豆乳仕立て
海老入り海鮮カツ・チリソース

肉団子・甘辛ネギあん／あさりと小松菜の中華風炒め煮／ポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
435kcal	17.3g	25.4g	26.5g	2.5g

4月

チキン南蛮

☉ 豚ひき肉と野菜の柚子胡椒チャプチェ

大根の煮物～梅風味～／人参の白和え／店主おすすめ1品

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
477kcal	10.7g	26.3g	41.1g	3.0g

5月

☉ オマール海老のビスク風クリームコロッケ

☉ 合鴨と里芋の明太マッシュ

揚げ餃子／ほうれん草のおかか和え／きゅうりの赤しそ風味サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
455kcal	13.1g	23.9g	43.4g	2.8g

6月

店休日

7月

店休日

8月

チキンカツ・ネギおろしソース

☉ タラとスモークチーズの練り天・味噌ダレ

きんぴられんこん／おまかせの副菜／キャベツの3種チーズシーザーサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
335kcal	16.6g	25.7g	27.9g	2.1g

9月

☉ 豚肉と野菜のスタミナ炒め
栗かぼちゃコロッケ

肉さつま揚げの生姜醤油／切干大根煮／マカロニサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
393kcal	15.3g	19.3g	35.2g	2.6g

10月

海老フライ・粒マスタードソース

☉ 粗挽きハンバーグ・オムカレー風ソース

ちくわ磯辺揚げ・オーロラソース／フジリでペパロンチーノ風／さつまいものドレッシングサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
365kcal	12.6g	19.1g	32.8g	2.6g

11月

塩カルビメンチ・もろみソース

☉ アジの南蛮漬け

かぶとチンゲン菜のコンソメ煮／里芋とじゃがいものマッシュ／ひじきとおからのサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
460kcal	14.7g	24.9g	40.7g	3.0g

12月

☉ 唐揚げ・お好み焼きソース

☉ 豆腐麺で肉うどん風

もろこし天／きゅうりの浅漬け風／ミニたい焼き

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
357kcal	10.8g	16.6g	37.9g	2.6g

13月

店休日

14月

店休日

15月

店休日

16月

☉ BBQソースで煮込みハンバーグ
お楽しみの一品

花がんもの煮物／野菜のチャプチェ／ポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
357kcal	15.7g	31.1g	35.3g	2.7g

17月

☉ 黒トリュフ唐揚げ

☉ アブラカレイ・ピリ辛麻婆あん

カレーボール／高菜と小松菜の中華炒め／紅芯大根とカリフラワーのオニオンドレッシング

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
378kcal	17.0g	18.7g	32.1g	2.1g

18月

☉ 黒酢の酢豚
白身魚の磯辺フライ

大豆とインゲンの柚子胡椒炒め／ひじき煮／キャベツとコーンの青じそサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
461kcal	15.8g	26.4g	36.9g	2.6g

19月

☉ 鶏肉とれんこんのオイスターマヨ炒め
海老入り水餃子

ちぎり揚げ／麦味噌大根とブロッコリーの和え物／店主おすすめ1品

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
500kcal	21.2g	26.7g	40.4g	2.5g

20月

店休日

21月

店休日

22月

☉ チーズインハンバーグ・照焼きソース
枝豆コロッケ

ツナと切干大根のトマト炒め／おまかせの副菜／マカロニサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
383kcal	13.8g	29.4g	32.7g	2.7g

23月

店休日

24月

☉ 海老カツ・ソース

☉ 蒸し鶏と野菜のサクサク醤油ダレ

海鮮チヂミ／わかめとオクラのポン酢ジュレ／カニカマときゅうりの和風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
401kcal	15.3g	19.6g	34.7g	2.7g

25月

☉ 牛カツ・和風玉葱ソース

☉ 合鴨と秋野菜の山椒アヒージョ

秋鮭とさつまいものレモンマッシュ／人参とこんにゃくの紅葉サラダ／豆乳まんじゅう

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
517kcal	13.9g	30.2g	38.8g	2.9g

26月

☉ マグロ竜田～ヤンニョム風～
鶏そぼろと春雨の黒胡麻ナッツ炒め

ソースたこ焼き／小松菜の煮びたし／ポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
438kcal	19.6g	20.4g	41.0g	2.5g

27月

店休日

28月

店休日

29月

☉ 甘辛豚と野菜の生姜焼き
さつまいもコロッケ

ミートボール・トマトバジルソース／切干大根煮／キャベツとコーンのおろしサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
249kcal	21.0g	12.9g	25.3g	2.1g

30月

ザンギ

☉ アジのちゃんちゃん焼き風

かぼちゃのマスタードマッシュ／コーンとこんにゃくのしょうが昆布和え／春雨でラーメンサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
398kcal	13.9g	19.6g	38.0g	2.7g

12(金)
ごちそう

- 豆腐麺で肉うどん風
- 唐揚げ・お好み焼きソース

25(木)
ごちそう

- 合鴨と秋野菜の山椒アヒージョ
- 牛カツ・和風玉葱ソース

5(金)
こだわり

- 合鴨と里芋の明太マッシュ
- オマール海老のビスク風クリームコロッケ

17(水)
こだわり

- アブラカレイ・ピリ辛麻婆あん
- 黒トリュフ唐揚げ

※写真はイメージです。 ※記載されているカロリー、栄養成分の値は弁当一個分ですが、あくまでも目安です。栄養素の摂取量を保証するものではありません。 ※掲載している栄養成分は普通食M(おかずのみ)の場合です。 ※ご飯(白米)の栄養成分は次の通りです。 エネルギー 285kcal/たんぱく質 4.3g/脂質 0.5g/炭水化物 63.1g/食塩相当量 0g ※当店のお弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしていません。ご了承ください。 ※仕入れの状況により、予告なく内容を変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。