

9月の献立

夜

季節にちなんだごちそうメニュー。
デザート付きです。

1月

◎ チャーシューと秋野菜のスタミナ炒め
海老とれんこんの落とし揚げ・お出汁あん

チンゲン菜のオイスター炒め／オクラのおひたし／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
391kcal	13.2g	24.2g	29.1g	3.2g

2火

◎ 豚肉と玉子の中華炒め
豆腐ステーキ・梅あんかけ

鶏さつまの生姜醤油／きのこ切干のちろみ炒め／わかめとネギの和風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
399kcal	14.2g	30.7g	17.2g	3.4g

3水

◎ 豚しゃぶ・玉ねぎダレ
牛肉入りコロッケ

サバの塩焼き／トマトパスタ／ほうれん草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
452kcal	14.9g	27.0g	37.0g	3.0g

4木

◎ 牛すじ肉のハッシュドビーフ
サーモンフライ・タルタルソース

竹の子の生姜昆布煮／大豆のペペロンチーノ風／鮭と水菜のシーザーサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
293kcal	12.1g	17.7g	21.5g	2.3g

5金

◎ ハンバーグ・ラタトゥイユソース
◎ 博多ごまサハ風～サハ竜田香味こまだれ～

お魚ソーセージときのこの生姜炒め／さつまいものレモンマヨ和え／ダブルベリーケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
461kcal	17.7g	30.1g	30.8g	2.5g

6土

店休日

7日

店休日

8月

◎ 照焼き月見ハンバーグ
本日の魚料理

豆乳と野菜のふわふわ真丈（しんじょ）／なすのみそ炒め／ほうれん草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
338kcal	11.6g	26.3g	29.8g	2.7g

9火

◎ 肉味噌ビビンバ風
カニのふわふわ真丈・中華あん

ツナとピーマンのおかか炒め／オクラのおひたし／かぶの赤しそサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
328kcal	8.9g	21.0g	38.8g	3.3g

10水

◎ 豚唐揚げと野菜の中華風揚げ浸し
◎ 鶏肉の八幡巻

きのこのバジル炒め／きゅうりの生姜昆布和え／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
413kcal	12.7g	26.3g	34.9g	2.6g

11木

◎ チキン南蛮
お魚ソーセージの旨塩はるさめ炒め

野菜たっぷり揚げ餃子／筍ときのこの土佐煮／オクラの柚子胡椒サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
266kcal	13.5g	13.7g	22.2g	2.7g

12金

◎ 甘辛豚と野菜の生姜焼き
◎ アブラカレイの柚子胡椒あん

カレーボール・コンソメ煮／わかめときゅうりのサクサク醤油ナムル／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
354kcal	11.3g	21.9g	27.3g	3.0g

13土

店休日

14日

店休日

15月

店休日

16火

◎ (さつまいもご飯 ※ご飯ありの場合)
◎ 牛ハラミカツ・すりおろし野菜ソース
◎ マスの塩焼き

きのこのバジル炒め／ほうれん草の胡麻和え／マロンケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
389kcal	19.6g	25.2g	23.1g	1.9g

17水

◎ 鶏肉となすのトマトカレー
さつま芋コロッケ

サバの塩焼き／オクラのおひたし／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
407kcal	14.1g	24.1g	33.1g	2.1g

18木

◎ 牛肉のすき焼き風
本日の魚料理

ちくわ磯辺揚げ／お出汁風味の里芋マッシュ／ほうれん草の白和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
233kcal	10.8g	17.5g	31.4g	2.8g

19金

◎ 三元豚の豚カツ
◎ サワラの油淋鶏ソース

肉さつま揚げの出汁醤油／大根のコンソメ煮／かぶの昆布ポン酢サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
389kcal	18.0g	26.4g	19.0g	2.0g

20土

店休日

21日

店休日

22月

◎ 牛肉のプルコギ
◎ 鶏肉の八幡巻

肉団子トマト煮込み／ごぼうとチンゲン菜の生姜炒め／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
317kcal	14.0g	16.5g	28.9g	3.1g

23火

店休日

24水

◎ ハンバーグ～味噌風味～
アブラカレイの柚子胡椒あん

大豆とごぼうのカレー炒め／小松菜としいたけの中華旨煮／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
325kcal	16.2g	17.1g	28.0g	2.8g

25木

◎ 海鮮お出汁唐揚げ
◎ 大葉入り鶏つみれ・塩レモンダレ

野菜のちぎり揚げ／竹の子とピーマンの明太子炒め／キャベツと人参の和サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
471kcal	16.2g	24.3g	17.1g	2.7g

26金

◎ メンチカツ
本日の魚料理

大根の含め煮／水菜とえのきの青じそ風味／ツナとコーンのオニオンサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
336kcal	18.2g	20.0g	22.6g	2.3g

27土

店休日

28日

店休日

29月

◎ ハンバーグ・もろみ醤油
◎ アジのバター蒲焼き風

きんぴら蓮根／オクラのおひたし／和風ツナポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
359kcal	18.4g	19.1g	25.6g	2.4g

30火

◎ オマール海老のビスク風コロッケ
◎ 合鴨で鶏ちゃん風～塩だれ仕立て～

たこと紅生姜の揚げ天／枝豆とひじきの山椒ネギ和え／ほうれん草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
419kcal	11.9g	27.9g	28.9g	2.9g

◎マークは写真で紹介しているメニューです。

5(金)
ごちそう

● 博多ごまサハ風～サハ竜田香味こまだれ～
● ハンバーグ・ラタトゥイユソース

16(火)
ごちそう

● (さつまいもご飯)
● マスの塩焼き
● 牛ハラミカツ・すりおろし野菜ソース

さつまいもご飯の栄養成分：エネルギー 243kcal／たんぱく質 3.4g／脂質 0.6g／炭水化物 57.2g／食塩相当量 0.3g

写真に掲載されている混ぜご飯は、「ご飯あり」を注文されている方全てにお届けいたします。

【クロスワード 答え】

1	コ	2	ロ	モ	3	モ	
4	キ	ク		5	ス	シ	
		6	ガ	7	ラ	8	ス
8	ハ		9	イ	キ	10	エ
11	ギ	ネ	12	ス			ビ

A B C D
コスモス
(コスモス)

※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おりません。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。