9月の献立

夜

ごちそう　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 火	📷フライドチキン　瀬戸内レモンだれ チャーシューと野菜の焼肉のたれ炒め 豆乳と野菜の真丈（しんじょ）／切干大根煮／里芋のマッシュサラダ 517kcal / 15.5g / 32.7g / 32.0g / 3.4g	7 月	📷豚カツ　しそおろしだれ 本日の魚料理 チンゲン菜の豆乳煮／ピーマンのバター醤油炒め／マカロニサラダ 395kcal / 17.1g / 26.4g / 22.2g / 2.5g	14 月	鶏肉の八幡巻（やわたまき） 📷サーモンフライ　タルタルソース きんぴられんこん／カリフラワーのアンチョビ和え／きゅうりのポン酢サラダ　塩分控えめ 328kcal / 14.1g / 18.1g / 29.1g / 2.9g	21 月	店休日	28 月	📷お出汁風味あなご天ぷら お楽しみの揚げ物 竹の子とピーマンの明太子炒め／キャベツの和風和え／もずくとオクラの青じそサラダ 373kcal / 13.0g / 25.1g / 25.4g / 2.8g	9（水）ごちそう ● あじのカレー南蛮風ソース ● 粗挽き肉のハンバーグ　豆乳きのこあん ● （明太高菜ご飯） ● さばの味噌煮 ● 海老天　おろしあん
2 水	📷味噌煮込み風ハンバーグ お楽しみの１品 かぼちゃの煮物／小松菜とエリンギのバター醤油炒め／わかめとパプリカのマリネ 357kcal / 16.3g / 19.4g / 30.4g / 3.2g	8 火	📷鶏もも唐揚げ カニ入り真丈（しんじょ）　和風あん 大豆とごぼうの中華風炒め／ほうれん草の胡麻和え／かぶの赤しそサラダ 462kcal / 18.1g / 33.6g / 22.9g / 2.8g	15 火	📷お出汁風味あなご天ぷら 合鴨とかぶのシーザーソース かぼちゃの煮物／ミートボールトマト煮込み／わかめとネギの和風サラダ 368kcal / 12.6g / 23.9g / 25.0g / 2.4g	22 火	店休日	29 火	📷オマール海老のクリームコロッケ 豆腐ハンバーグ　和風あん ひじき煮／青菜の中華煮びたし／カニカマときゅうりの和風サラダ 463kcal / 10.7g / 31.4g / 35.5g / 3.0g	18（金）ごちそう ● （明太高菜ご飯） ● さばの味噌煮 ● 海老天　おろしあん
3 木	📷ハムカツ　ソース 豆腐ステーキ　梅あんかけ あさりとチンゲン菜のペペロンチーノ／キャベツの和風和え／オクラの柚子胡椒サラダ　鉄分 407kcal / 12.6g / 28.8g / 25.4g / 3.4g	9 水 ごちそう	📷粗挽き肉のハンバーグ　豆乳きのこあん 📷あじのカレー南蛮風ソース　写真はページ右端 小松菜と玉子の味噌炒め／揚げなすの煮びたし／りんご果汁入りプチケーキ　EPA DHA 398kcal / 18.2g / 25.1g / 24.9g / 2.6g	16 水	📷牛すじ入りハッシュドビーフ 豆腐ステーキ　味噌だれ ごぼうとチンゲン菜の生姜炒め／アンチョビポテト／キャベツのおろしサラダ 323kcal / 9.2g / 22.3g / 22.4g / 2.6g	23 水	店休日	30 水	📷鶏肉の八幡巻（やわたまき） 本日の魚料理 わかめとパプリカのナムル／かぼちゃ天／マカロニサラダ 422kcal / 18.4g / 25.8g / 30.0g / 3.3g	
4 金	📷甘辛豚と野菜のマスタードソース炒め イカ団子と玉子の中華あん 小松菜と油揚げの塩炒め／きのこと明太子のおろし和え／水菜の胡麻サラダ 364kcal / 10.9g / 24.3g / 28.8g / 3.1g	10 木	📷うなぎの蒲焼風かまぼこ 牛肉入りコロッケ トマトパスタ／青菜のバターソテー／カリフラワーのマリネ 306kcal / 9.0g / 18.2g / 27.9g / 1.9g	17 木	📷チキンステーキ塩レモンだれ カニ入り真丈（しんじょ）　中華あん 枝豆とひじきの青じそ和え／竹の子とピーマンのバジル炒め／オクラの和風サラダ 343kcal / 14.0g / 23.9g / 20.3g / 2.6g	24 木	📷粗挽きハンバーグ カレーソース 磯辺白身魚フライ 卵の花煮／きのこの生姜昆布炒め／キャベツの青じそサラダ　カルシウム 444kcal / 19.4g / 28.1g / 30.0g / 2.6g		
5 土	店休日	11 金	📷豚肉のネギ塩炒め 海老海鮮カツ　チリソース かぼちゃの煮物／青菜とえのきの生姜炒め／枝豆とキャベツの柚子胡椒サラダ 326kcal / 13.6g / 19.4g / 26.8g / 2.8g	18 金 ごちそう	📷海老天　おろしあん 📷さばの味噌煮　写真はページ右端 きのことブロッコリーのアヒージョ風／ほうれん草の胡麻和え／栗のロールケーキ 294kcal / 16.0g / 16.4g / 21.6g / 2.3g	25 金	📷ピーマン肉詰めフライ　オーロラソース さわらのバター醤油ソース 豆乳と野菜の真丈（しんじょ）／なすの中華風和え／カリフラワーのタルタルサラダ 443kcal / 14.8g / 31.3g / 26.3g / 2.2g		
6 日	店休日	12 土	店休日	19 土	店休日	26 土	店休日		
		13 日	店休日	20 日	店休日	27 日	店休日		

明太高菜ご飯の栄養成分：エネルギー 226kcal／たんぱく質 3.9g／脂質 0.7g／炭水化物52.3g／食塩相当量 1.3g

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サ	サ	2メ(A)		3ラ
ン		4シ	5ナ	イ(B)
6マ	7ゲ(C)		8ガ	ス
	9ザ	コ	ツ(D)	
10サ	ン		11キ	ク

A	B	C	D
メ	イ	ゲ	ツ

（名月）

※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。