

献立表 エコノミー

(ほのほの)

栄養士

期 間：2024/9/1～2024/9/30

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7		
朝食	ジャーマンポテト かぼちゃのソテー 黒糖食パン 牛乳	白身魚のおろし煮 ヒジキの炒め煮 味噌汁	0-ルキハ [®] ワコメ煮 ポテトサラダ カスタードクリームパン 牛乳	厚揚げの生姜煮 小松菜のソテー 味噌汁	グリルチキン えんどうのソテー レーズンドッグ 牛乳	さわらの南蛮漬 菜の花の煮付 味噌汁	デミハンバーグ ほうれん草のソテー ミニ抹茶ツイスト ヨーグルト 牛乳		
昼食	177kcal 食塩 1.7g かレイの煮付 付け合せ(赤板) きのこと玉子焼 菜の花のおかか和え 味噌汁	177kcal 食塩 2.3g けんちんうどん 肉団子 からし菜のお浸し	177kcal 食塩 1.4g かしわのすき焼き 奈良のっぺ ミニ葛餅頭 茶汁	177kcal 食塩 1.7g おろしハンバーグ 人参の炒め物 枝豆のふんわり天 ワコメ [®] 漬物	177kcal 食塩 2g 豚の生姜焼き 冬瓜の煮付 さつま芋の甘煮 味噌汁	177kcal 食塩 2g カレーライス えびフライ ブロッコリーの和え物 漬物	177kcal 食塩 1.8g ミソ風カツ 大豆煮 からし菜の炒め物 ワコメ [®]		
夕食	177kcal 食塩 3.4g 鶏だんごの甘酢あん 大豆煮 小松菜のごま和え 中華スープ	177kcal 食塩 3.8g 豆腐のあんかけ 金平ごぼう ブロッコリーの和え物 味噌汁	177kcal 食塩 2.4g 白身魚のチリソース 三色ピーマンの金平 もやしの塩炒め 中華スープ 漬物	177kcal 食塩 3.9g 木の葉丼 ぎょうざ ほうれん草のごま和え 味噌汁	177kcal 食塩 2.3g はんぺんチーズサンド 付け合せ(ポイルキャベツ) オムレツ チンゲン菜のおかか和え ワコメ [®] 漬物	177kcal 食塩 4.4g 豆腐ナゲット 付け合せ(ナポリタン) 里芋の含め煮 いんげんとコーンの炒め物 味噌汁	177kcal 食塩 4.3g 赤魚の照焼 付け合せ(しめじ) 南瓜の煮物 キャベツの塩昆布炒め 味噌汁 漬物		
朝食	177kcal 食塩 5.7g スクランブルエッグ ブロッコリーの炒め物 NEGロール 牛乳	177kcal 食塩 3.6g 和風0-ルキハ [®] 茄子の煮浸し 味噌汁	177kcal 食塩 3.3g ジャーマンポテト マカロニサラダ 食パン 牛乳	177kcal 食塩 3.2g グリルチキン 切干大根の煮付 味噌汁	177kcal 食塩 3.5g 白身魚のムニエル えんどうのソテー はちみつパン 牛乳	177kcal 食塩 2.8g 照焼ハンバーグ チンゲン菜の煮浸し 味噌汁	177kcal 食塩 2.8g プレーンオムレツ アップルポテト レーズンドッグ ヨーグルト 牛乳		
昼食	177kcal 食塩 2g 鶏肉と野菜のクリーム煮 ナポリタン えんどうの炒め物 ワコメ [®]	177kcal 食塩 2.5g チンジャオロース風炒め 人参の炒め物 小松菜のごま和え 中華スープ 漬物	177kcal 食塩 2.1g つくね塩ちゃんこ うの花 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	177kcal 食塩 2.6g 鮭の幽庵焼き 付け合せ(筍煮) ブロッコリーの和え物 もやしの塩炒め 味噌汁 漬物	177kcal 食塩 1.1g カレーうどん 肉団子 ほうれん草のお浸し	177kcal 食塩 2.5g 鯖の照焼 付け合せ(うぐいす豆) がんも煮 菜の花の和え物 味噌汁 漬物	177kcal 食塩 1.1g ロールキャベツマトソース かぶらソテーの煮付 胡瓜のなめたけ和え ワコメ [®]		
夕食	177kcal 食塩 4.7g 豆腐ハンバーグ照焼ソース さつま芋の甘煮 菜の花の和え物 味噌汁	177kcal 食塩 3.6g かレイの煮付 付け合せ(赤板) ヒジキ煮 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁	177kcal 食塩 3.5g かに玉あんかけ 三色ピーマンの金平 ちくわの磯辺焼き 中華スープ 漬物	177kcal 食塩 2.8g コロケ二種盛 付け合せ(ポイルキャベツ) 金平ごぼう 枝豆のふんわり天 味噌汁	177kcal 食塩 4.7g 豚とキャベツのみそ炒め 花型豆腐の煮付 いんげんとコーンの炒め物 中華スープ 漬物	177kcal 食塩 2.9g 肉じゃが 大豆煮 小松菜のごま和え 味噌汁	177kcal 食塩 3.4g 鶏入り筑前煮 マロニウイーターのソテー 南瓜の煮物 味噌汁 漬物		
朝食	177kcal 食塩 4.1g ジャーマンポテト ブロッコリーのマリネ クリームエスカルゴ 牛乳	177kcal 食塩 3.4g 厚揚げの生姜煮 いんげんの和え物 味噌汁	177kcal 食塩 4.1g 鶏つくね スパサラダ NEGイェーロール 牛乳	177kcal 食塩 2.7g 出し巻き卵 小松菜のソテー 味噌汁	177kcal 食塩 3.8g 0-ルキハ [®] ワコメ煮 菜の花の煮付 黒糖食パン 牛乳	177kcal 食塩 2.7g さわらの南蛮漬 ほうれん草のソテー 味噌汁	177kcal 食塩 3.1g おろしハンバーグ えんどうのソテー シューザンパターコッパ ヨーグルト 牛乳		
昼食	177kcal 食塩 1.6g 海鮮の和風煮込み きのこと玉子焼 からし菜のお浸し 中華スープ	177kcal 食塩 1.8g 赤飯 天ぷら 天つゆ オクラのごま和え 巨峰 おすまし	177kcal 食塩 2.4g 赤魚の煮付 付け合せ(筍煮) 花型豆腐の煮付 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	177kcal 食塩 2.1g 照焼チキン 付け合せ(しめじ) 花型豆腐の煮付 ほうれん草の菜種和え 味噌汁	177kcal 食塩 1.6g 豚丼 南瓜の煮物 いんげんとコーンの炒め物 味噌汁	177kcal 食塩 1.8g メンチカツ 付け合せ(ポイルキャベツ) 三色ピーマンの金平 冬瓜の煮付 ワコメ [®] 漬物	177kcal 食塩 2.5g 鯖の味噌煮 付け合せ(赤板) 大豆煮 キャベツの塩昆布炒め 味噌汁		
夕食	177kcal 食塩 3.1g 白身魚の野菜あん 金平ごぼう 枝豆のふんわり天 味噌汁	177kcal 食塩 5g オムレツデミソース 里芋の含め煮 キャベツの塩昆布炒め ワコメ [®]	177kcal 食塩 3.3g 酢豚 さつま芋の甘煮 もやしの塩炒め 中華スープ 漬物	177kcal 食塩 4g カレーライス アジフライ えんどうの炒め物 漬物	177kcal 食塩 2.8g 冷やしぶっかけつなうどん 胡瓜のなめたけ和え ヒジキ煮	177kcal 食塩 3.6g 鶏と厚揚げのオイスター煮 ブロッコリーの和え物 からし菜の煮浸し 中華スープ	177kcal 食塩 3g すき焼風煮 枝豆のふんわり天 小松菜のごま和え 味噌汁 漬物		
朝食	177kcal 食塩 3.1g スクランブルエッグ ブロッコリーの炒め物 レーズンドッグ 牛乳	177kcal 食塩 5g 赤魚の照焼 チンゲン菜の煮浸し 味噌汁	177kcal 食塩 3.3g ジャーマンポテト かぼちゃのソテー ミニ黒糖ツイスト 牛乳	177kcal 食塩 4g グリルチキン 菜の花の煮付 味噌汁	177kcal 食塩 2.8g 照焼ハンバーグ えんどうのソテー NEGロール 牛乳	177kcal 食塩 3.6g 出し巻き卵 小松菜のソテー 味噌汁	177kcal 食塩 3g 白身魚のムニエル マカロニサラダ 食パン ヨーグルト 牛乳		
昼食	177kcal 食塩 1.7g 豚とキャベツのみそ炒め ぎょうざ 菜の花のおかか和え 中華スープ	177kcal 食塩 2.4g デミハンバーグ 付け合せ(しめじ) いんげんとコーンの炒め物 もやしの塩炒め ワコメ [®] 漬物	177kcal 食塩 2g けんちんそば きのこと玉子焼 からし菜のお浸し	177kcal 食塩 2.5g はんぺんチーズサンド 付け合せ(ポイルブロッコリー) さつま芋の甘煮 ほうれん草の菜種和え ワコメ [®] 漬物	177kcal 食塩 1.7g 豆腐ナゲット 付け合せ(ナポリタン) 冬瓜の煮付 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	177kcal 食塩 2.1g かレイの煮付 付け合せ(赤板) 里芋の含め煮 三色ピーマンの金平 味噌汁 漬物	177kcal 食塩 2.2g 肉じゃが 菜の花の和え物 かぶらソテーの煮付 味噌汁		
夕食	177kcal 食塩 3.4g 白身魚のチリソース かぶらソテーの和え物 えんどうの炒め煮 味噌汁	177kcal 食塩 4.1g 中華丼 オムレツ チンゲン菜のごま炒め 中華スープ	177kcal 食塩 4g 鶏唐揚げ 付け合せ(ポイルキャベツ) 人参の炒め物 南瓜の煮物 味噌汁 漬物	177kcal 食塩 3.9g 豚の生姜焼き がんも煮 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁	177kcal 食塩 3g カレーライス えびかつ ブロッコリーの和え物 漬物	177kcal 食塩 3.4g つくね塩ちゃんこ 大豆煮 からし菜の炒め物 中華スープ	177kcal 食塩 2.5g おろしカツ うの花 ちくわの磯辺焼き 味噌汁 漬物		
朝食	177kcal 食塩 1.5g 0-ルキハ [®] ワコメ煮 ブロッコリーのマリネ なつかしーあんぱん 牛乳	177kcal 食塩 2.4g おろしハンバーグ 茄子の煮浸し 味噌汁	177kcal 食塩 3.2g 177kcal 食塩 2.5g 177kcal 食塩 4.1g 177kcal 食塩 3.8g 177kcal 食塩 3.7g	177kcal 食塩 2.5g	177kcal 食塩 2.8g	177kcal 食塩 3.8g	177kcal 食塩 3.7g		
朝食	177kcal 食塩 1.5g 親子丼 金平ごぼう 花型豆腐の煮付 味噌汁	177kcal 食塩 2.4g 野菜ラーメン がんも煮 小松菜のごま和え 味噌汁	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>◆仕入れなどにより、メニューが変更になる場合がございます。</p>  </div>					177kcal 食塩 3.1g 赤魚の照焼 付け合せ(筍煮) 肉団子 枝豆のふんわり天 味噌汁	177kcal 食塩 5.9g コロケ二種盛 付け合せ(ポイルキャベツ) ヒジキ煮 ブロッコリーの和え物 ワコメ [®]
夕食	177kcal 食塩 3g 0-ルキハ [®] ワコメ煮 ブロッコリーのマリネ なつかしーあんぱん 牛乳	177kcal 食塩 3.7g おろしハンバーグ 茄子の煮浸し 味噌汁							

◆仕入れなどにより、メニューが変更になる場合がございます。

差し替え分です。
宜しくお願い致します。

