

9月メニュー表



Cooking for wellness
(食を通し健康作り目指す料理)



お月見

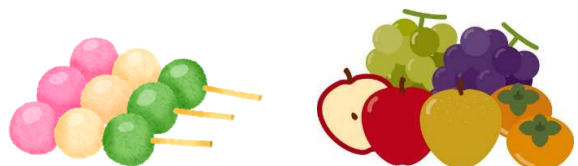
お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

9月1日(金)	
桜えびのクリーミーコロッケ	
キャベツソテー メンマ含め煮 味付けのり 茎わかめ 胡瓜酢の物 玉子ロール ★にしん煮つけ	
エネルギー: 305kcal	タンパク: 12.3g
脂質: 17.2g	炭水化: 26.0g
塩分: 2.9g	

9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)
ささみフライ ホタテとブロッコリーの塩炒め 三角絹厚揚げ、蓮根煮 ごま高菜 ツナサラダ かに風味焼売 ★ますの塩焼き エネルギー: 352kcal タンパク: 18.0g 脂質: 19.7g 炭水化: 26.7g 塩分: 2.9g	揚げ出し豆腐 春雨サラダ きくらげ昆布 ぜんまい含め煮 ピリ辛こんにゃく ★鶏肉塩麹焼き エネルギー: 315kcal タンパク: 13.3g 脂質: 17.8g 炭水化: 24.5g 塩分: 2.8g	完熟トマトの濃厚ソースフライ ジャーマンポテト 小松菜そぼろ煮 白いんげん豆 大根なま酢 玉子巻き ★イカステーキ エネルギー: 341kcal タンパク: 14.9g 脂質: 15.1g 炭水化: 36.5g 塩分: 2.1g	白身フライ 枝豆がんも、オクラ煮 松前風高菜 白菜の塩昆布和え 豆乳入り野菜笹かまぼこ ★豚ロース香味ソース掛け エネルギー: 391kcal タンパク: 17.9g 脂質: 25.6g 炭水化: 22.6g 塩分: 3.2g	豚ロース串カツ カットコーン 切干大根の含め煮 きゅうりさつま 里芋の味噌和え グルメスティック ★野菜とひじきの豆腐あんかけ エネルギー: 353kcal タンパク: 13.6g 脂質: 15.4g 炭水化: 40.3g 塩分: 2.6g
9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)
大判キャベツ焼き ソース焼きそば 筑前煮 人参のピーナッツマヨサラダ タレ付き肉団子 ★うずら卵串フライ エネルギー: 447kcal タンパク: 14.1g 脂質: 26.3g 炭水化: 37.9g 塩分: 3.0g	牛肉コロッケ たこザンギ マカロニサラダ 昆布豆 こんにゃくとアサリ煮 ★カレーの幽庵焼き エネルギー: 607kcal タンパク: 22.2g 脂質: 23.8g 炭水化: 72.0g 塩分: 3.1g	南瓜素揚げ とほろあんかけ 目玉風オムレツ ふき土佐煮 絹さやごまあえ 磯のり ★いかリングフライ エネルギー: 311kcal タンパク: 12.3g 脂質: 14.3g 炭水化: 34.6g 塩分: 3.1g	チーズ入りメンチカツ 大根味噌煮 おかず生姜 ほうれん草和え物 ごぼう天煮 ★さわら西京焼き エネルギー: 366kcal タンパク: 18.3g 脂質: 19.3g 炭水化: 29.0g 塩分: 3.2g	厚切ハムステーキ もやしソテー 野ぶきの含め煮 梅ごぼう ミックスビーンズサラダ 焼き餃子 ★サーモンフライ エネルギー: 428kcal タンパク: 16.0g 脂質: 25.5g 炭水化: 34.2g 塩分: 2.9g
9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)
	紅スワイガニ入クリーミーコロッケ ポイルキャベツ さばの味噌煮 うぐいす豆 ごぼうの金平 網目付鉄板棒ギョウザ ★たまご豆腐 エネルギー: 431kcal タンパク: 14.0g 脂質: 25.0g 炭水化: 35.7g 塩分: 1.8g	フレンチオムレツ チキンナゲット チャブチェ しそ昆布 チンゲン菜のお浸し やわらか角揚げ ★海鮮串フライ エネルギー: 361kcal タンパク: 17.2g 脂質: 18.5g 炭水化: 31.4g 塩分: 2.8g	海老フライ 肉野菜炒め 若竹煮 ビビンバもやし カリフラワーのオーロラサラダ 小龍包 ★チキンステーキ エネルギー: 295kcal タンパク: 15.8g 脂質: 15.5g 炭水化: 24.6g 塩分: 2.6g	ハンバーグ オニオントマトソース掛け コールスローサラダ 畑のビーフ 胡瓜の中華冷菜 生姜棒天煮 ★子持ちしししゃもフライ エネルギー: 359kcal タンパク: 21.4g 脂質: 16.2g 炭水化: 33.1g 塩分: 2.8g
9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)
コーンフライ ピーマンとひき肉のオスターソース炒め 里芋の煮ころがし いんげんの梅えのき和え 糸こんにゃく含め煮 ★ほっけ塩焼き エネルギー: 330kcal タンパク: 15.7g 脂質: 15.8g 炭水化: 32.5g 塩分: 2.8g	アジフライ れんこん天ぷら ひじき入炒り豆腐 梅かつおザーサイ ブロッコリーのマリネ 炭火焼鶏つくね ★カップグラタン エネルギー: 359kcal タンパク: 21.1g 脂質: 19.4g 炭水化: 24.2g 塩分: 2.7g	ロースとんかつ タコウインナー 小松菜のベーコンソテー 茄子のおろしポン酢和え ちくわ煮 ★さば西京焼き エネルギー: 390kcal タンパク: 16.9g 脂質: 21.4g 炭水化: 31.9g 塩分: 3.3g	豆腐ステーキ きのこのバター炒め カレー肉じゃが ねぎ塩もやし おくらかか和え イカチリ ★ピーマン肉詰フライ エネルギー: 305kcal タンパク: 11.7g 脂質: 16.0g 炭水化: 30.4g 塩分: 2.7g	皮ごと芋コロッケ ナポリタンスパゲッティ 白菜とハムの中華クリーム煮 ごま昆布 サラダこんにゃく ★ミニウインナードッグ エネルギー: 318kcal タンパク: 7.9g 脂質: 13.5g 炭水化: 42.8g 塩分: 2.8g

★★は、C食を表示しております。
*多種様々な惣菜が入るため、上記献立は、抜粋したものを記載しています。
*材料入手の関係で一部変更が生じることもございますがその際はご了承ください。
*毎日お召しあがりの昼食弁当は、食品衛生上、午後1時迄お召し上がり下さい。
*食数の変更、注文は午前9時まで、お願いします。
*土曜日は、オリジナルメニューとなります。
会議用弁当・パック弁当・オードブル等ご予算に応じて承ります。

お気軽にご用命くださいませ。



ご飯加減表

	熱量	蛋白	脂質	炭水化物
普通	454kcal	6.8g	0.8g	100.0g
大盛	672kcal	10.0g	1.2g	148.4g
小盛	286kcal	4.3g	0.5g	63.1g

受付電話番号
TEL (0763)32-4154

ワックウエル
(株)砺波給食