

# 9月メニュー表



Cooking for wellness  
(食を通し健康作り目指す料理)

9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)
<b>厚切ハムステーキ</b> スクランブルエッグ 山菜含め煮 カリフラワーのマリネ ★スパイシーカレーの 包み揚げ エネルギー:372kcal タンパク:12.1g 脂質:20.6g 炭水化:39.3g 塩分:2.9g	<b>春巻き</b> ピーマンの オイスターソース炒め 小松菜のからし和え たまご豆腐 ★イカステーキ エネルギー:223kcal タンパク:12.4g 脂質:10.9g 炭水化:18.9g 塩分:2.5g	<b>豚フライ</b> 玉子とじ こんにゃくのピリ辛煮 竹の子しゅうまい ★豚ロース焼肉 エネルギー:335kcal タンパク:23.8g 脂質:17.4g 炭水化:19.2g 塩分:3.2g	<b>デミグラスコロッケ</b> ぶりかけ 大根キムチ煮 わかめ酢の物 タレ付き肉団子 ★さんまの素焼き エネルギー:392kcal タンパク:13.1g 脂質:22.6g 炭水化:36.2g 塩分:3.1g	<b>イカフライ</b> マカロニのケチャップ炒め 竹の子甘辛煮 キャベツとオクラの マヨネーズ和え ★豚唐のごま味噌和え エネルギー:367kcal タンパク:13.9g 脂質:19.3g 炭水化:33.3g 塩分:2.4g
9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)
<b>大判肉包み</b> <b>中華野菜餡かけ</b> 菜の花煮びたし 里芋の柚子味噌和え 厚焼卵 ★ほっけ塩焼き エネルギー:294kcal タンパク:15.6g 脂質:13.1g 炭水化:27.9g 塩分:2.3g	<b>たこキャベツカツ</b> ふんわり豆腐ナゲット 法蓮草バター炒め キャベツの胡麻酢和え ★鶏肉塩麹焼き エネルギー:342kcal タンパク:17.7g 脂質:17.4g 炭水化:28.1g 塩分:2.3g	<b>バターコーンコロッケ</b> きくらげ入り野菜ソテー ちくわと胡瓜の 辛子マヨネーズ和え 鶏肉の八幡巻 ★ますの塩焼き エネルギー:360kcal タンパク:14.4g 脂質:19.3g 炭水化:31.7g 塩分:2.7g	<b>さば竜田揚げ</b> ひじきの含め煮 ごぼうの金平 春菊のお浸し ★焼きとり エネルギー:364kcal タンパク:21.8g 脂質:20.9g 炭水化:22.1g 塩分:2.7g	<b>牛肉コロッケ</b> 鶏肉のトマトガーリック煮 チンゲン菜のしらす和え ポークウインナー ★海鮮ステーキ エネルギー:425kcal タンパク:15.8g 脂質:22.4g 炭水化:39.0g 塩分:2.5g
9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)
敬老の日 エネルギー:237kcal タンパク:14.1g 脂質:9.3g 炭水化:25.5g 塩分:2.3g	<b>じゃがマゴムレツ</b> ホタテとブロッコリーの 塩炒め 焼豆腐とオクラ煮 さしみこんにゃくの 辛子酢味噌和え ★いかリングフライ エネルギー:237kcal タンパク:14.1g 脂質:9.3g 炭水化:25.5g 塩分:2.3g	<b>豚串カツ</b> ナポリタンスパゲッティ コールスローサラダ アスパラソテー ★さば塩焼き エネルギー:343kcal タンパク:12.2g 脂質:21.4g 炭水化:26.9g 塩分:1.9g	<b>ちっちゃい野菜天</b> 南瓜天ぷら いんげんのピリ辛味噌炒め 胡瓜と玉葱の三杯酢和え ★ささみフライ エネルギー:305kcal タンパク:14.1g 脂質:14.8g 炭水化:29.2g 塩分:2.6g	<b>白身フライ</b> カレー肉じゃが ミックスビーンズサラダ カニ風味蒲鉾 ★カップグラタン エネルギー:371kcal タンパク:14.9g 脂質:19.1g 炭水化:35.3g 塩分:2.3g
9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)
振替休日 エネルギー:279kcal タンパク:9.7g 脂質:12.1g 炭水化:32.3g 塩分:2.1g	<b>海老フライ</b> 焼ビーフン 茄子みそ和え ラー油しいたけ ★にら饅頭 エネルギー:279kcal タンパク:9.7g 脂質:12.1g 炭水化:32.3g 塩分:2.1g	<b>ハンバーグトマトソース掛け</b> フライドポテト 切干大根の含め煮 菜の花マヨネーズ和え ★紅ズワイガニ入 クリーミーコロッケ エネルギー:418kcal タンパク:13.0g 脂質:26.7g 炭水化:31.1g 塩分:2.5g	<b>枝豆フライ</b> 厚揚げの味噌炒め 春雨中華サラダ 小籠包 ★サーモン塩焼き エネルギー:391kcal タンパク:18.1g 脂質:18.7g 炭水化:37.1g 塩分:3.5g	<b>若鶏唐揚げ</b> さば味噌煮 蒸し鶏メンマ ローストポーク ★千草焼き エネルギー:473kcal タンパク:25.2g 脂質:30.1g 炭水化:22.0g 塩分:2.4g
9月30日(月)	きのがおいしい季節 秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通していえるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。いろいろなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。			
<b>うずら卵串フライ</b> スパゲッティミートソース 花野菜サラダ にしん塩焼き ★ジャイアント フランクフルト エネルギー:381kcal タンパク:14.3g 脂質:25.5g 炭水化:23.6g 塩分:2.3g				

★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。

## ご飯加リー表

	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

**ワックウェル**  
 (株)砺波給食