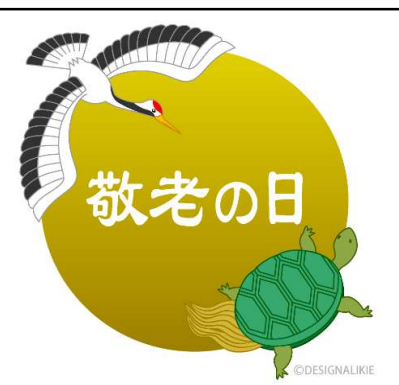
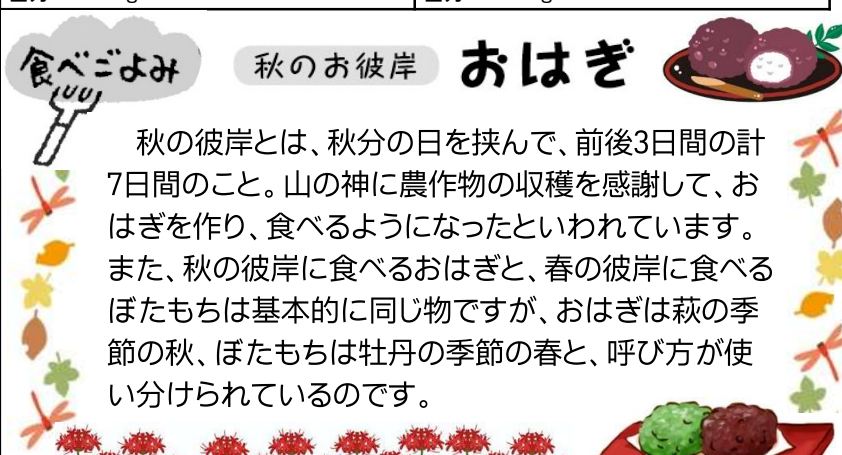


9月メニュー表



Cooking for wellness
(食を通し健康作り目指す料理)



	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)
	白身魚の甘酢餡かけ 中華野菜の煮物 胡瓜の酢物 たこザンギ煮 ★チキンステーキ エネルギー: 247kcal タンパク: 14.6g 脂質: 10.3g 炭水化: 24.4g 塩分: 3.0g	海鮮串フライ はんぺん 鶏肉のおろし煮 じゃが芋たらこ和え ★焼き鯖の ケイジャンソース掛け エネルギー: 377kcal タンパク: 17.1g 脂質: 21.3g 炭水化: 25.6g 塩分: 2.7g	ロースとんかつ ホタテとブロッコリーの塩炒め 豆腐サラダ 味噌だいたず ★焼きそば エネルギー: 340kcal タンパク: 15.6g 脂質: 15.5g 炭水化: 33.8g 塩分: 2.8g	海老フライ ぜんまい含め煮 茄子の味噌和え 玉子巻き ★焼きとり エネルギー: 296kcal タンパク: 11.6g 脂質: 16.2g 炭水化: 27.1g 塩分: 2.0g
9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)
ささみ天ぷら じゃが芋のオーロラソース和え 菜の花辛子和え タレ付ミートボール ★さんま焼き エネルギー: 382kcal タンパク: 18.8g 脂質: 20.3g 炭水化: 33.8g 塩分: 2.5g	ハムカツ 南瓜天ぷら おくらと竹輪のおかか和え アジ南蛮漬け ★棒餃子 エネルギー: 350kcal タンパク: 9.0g 脂質: 19.5g 炭水化: 35.1g 塩分: 2.1g	花型和風オムレツ マカロニのケチャップ炒め 筑前煮 豆乳入り野菜笹かまぼこ ★ヒレカツ エネルギー: 299kcal タンパク: 13.1g 脂質: 10.4g 炭水化: 37.2g 塩分: 2.1g	白身魚青のいフライ ホイコーロー サラダこんにゃく シューマイ ★五目巾着・かまぼこ煮 エネルギー: 432kcal タンパク: 14.2g 脂質: 25.8g 炭水化: 36.9g 塩分: 3.0g	にしん塩焼き 若竹の味噌煮 ふりかけ カリフラワーの中華和え ★ロールキャベツの洋風煮 エネルギー: 304kcal タンパク: 12.6g 脂質: 13.8g 炭水化: 34.7g 塩分: 2.0g
9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)
紫いもコロケ 刻み昆布と里芋の含め煮 エリンギとベーコン炒め 八幡巻 ★えびチリ エネルギー: 262kcal タンパク: 8.7g 脂質: 9.4g 炭水化: 39.6g 塩分: 1.9g	蒸し鶏メンマ 魚肉ソーサー 小車麩・木の葉しんじょう煮 紅白なます ★ほっけ塩焼き エネルギー: 271kcal タンパク: 17.2g 脂質: 11.6g 炭水化: 23.4g 塩分: 3.1g	たこカツ きゃべつの塩昆布和え 鶏団子のトマト煮 人参の白和え ★豚ロース焼肉 エネルギー: 335kcal タンパク: 17.0g 脂質: 16.2g 炭水化: 29.2g 塩分: 2.9g	トンカツ おろしポン酢掛け 春雨中華サラダ ほうれん草煮びたし 信田巻煮 ★サバみりん干し エネルギー: 396kcal タンパク: 17.1g 脂質: 25.0g 炭水化: 28.7g 塩分: 2.6g	揚げ出しとうふ 大根の旨煮 小松菜のからし和え ゆで玉子 ★手羽元レモンペッパー焼き エネルギー: 340kcal タンパク: 20.6g 脂質: 22.8g 炭水化: 13.6g 塩分: 3.3g
9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)
			海老カツ ポイルキャベツ ザーサイと豆腐の中華炒め あらびきウインナー ★チャプチェ エネルギー: 312kcal タンパク: 11.2g 脂質: 16.6g 炭水化: 29.7g 塩分: 3.1g	鯿フライ ピーマンのオイスターソース炒め 絹厚揚げ・京花麩煮 れんこんの辛子和え ★カップグラタン エネルギー: 385kcal タンパク: 20.7g 脂質: 21.0g 炭水化: 27.2g 塩分: 2.1g
9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	 食べギよみ 秋のお彼岸 おはぎ 秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物ですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられているのです。	
小籠包 スパゲッティミートソース いんげんとあさり煮 里芋の柚子味噌和え ★イカフライ エネルギー: 321kcal タンパク: 14.1g 脂質: 13.5g 炭水化: 35.5g 塩分: 2.4g	ハンバーグ 切干の洋風ソーサー ポテトサラダ がんも煮 ★赤魚カツ エネルギー: 409kcal タンパク: 16.1g 脂質: 24.8g 炭水化: 24.9g 塩分: 2.4g	ジューシーメンチカツ 鶏肉のトマトガーリック煮 えのきと胡瓜のおろし和え 金平ごぼう ★茶わんむし エネルギー: 417kcal タンパク: 14.4g 脂質: 23.9g 炭水化: 35.4g 塩分: 2.5g		

★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時までに、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・バック弁当・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。



受付電話番号
Tel (0763)32-4154

Cooking for wellness
ワックワエル
(株)砺波給食

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