


9・10月分献立予定表

平成29年

食堂課

	28日 木	29日 金	30日 土	1日 日	2日 月	3日 火	4日 水
朝食	味噌汁 目玉焼・サラダ ひじき大豆煮 696 Kcal	スライスパン チョコフレーク ミートボール+ポリタンソース 732 Kcal	味噌汁 ししゃも コンニャクと竹輪の炒り煮 635 Kcal	味噌汁 オムレツ 金平牛蒡 631 Kcal	スライスパン マイクラノーラ ハッシュドポテト 716 Kcal	味噌汁 揚げ出し豆腐 蓮根とベーコンの炒り煮 758 Kcal	スライスパン コーンスープ フランクフルトサラダ 723 Kcal
昼食	かた焼きそば ハムカツ 大根サラダ アシドミルク 642 Kcal	菜飯 豚汁白味噌仕立て 蓮根はさみ揚 ピーナッツ和え 782 Kcal	チャーハン ミニ春巻 生野菜 スープ 762 Kcal	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal	お茶漬 ゴマタッフルササミフライ もやしとワカメの和え物 760 Kcal	舞茸ごはん 鯖西京漬 春雨サラダ かきたま汁 759 Kcal	月見うどん 温泉卵 お浸し アイスクリーム 581 Kcal
夕食	タラのフリッター+カラマヨソース ポテトのトマト煮 味噌汁 リンゴ 1168 Kcal	ドリア グリルチキン リーフサラダ オニオンスープ 798 Kcal	かき揚げ天丼 肉豆腐 吸い物 オレンジ 1035 Kcal	ブラウンシチュー 南瓜コロッケ ハムサラダ 992 Kcal	鶏肉の南蛮漬 回鍋肉 味噌汁 1076 Kcal	おでん 多菜包子 コールスロー 赤だし 952 Kcal	豚味噌漬焼 高野豆腐の煮物 味噌汁 983 Kcal
	5日 木	6日 金	7日 土	8日 日	9日 月	10日 火	11日 水
朝食	味噌汁 煮込みハンバーグ 切干大根煮付 695 Kcal	スライスパン フルーツヨーグルト ウインナーサラダ 696 Kcal	味噌汁 三角野菜煮 豚肉とキャベツの中華炒め 669 Kcal	味噌汁 マヨソースハンバーグ 糸コンと牛蒡の炒り煮 696 Kcal	スライスパン 玄米フレーク エッグサラダ 747 Kcal	味噌汁 ビーフソテー 納豆 711 Kcal	スライスパン チャウダー スクランブルエッグ 776 Kcal
昼食	他人丼 イカフライ キャベツと大根のサラダ 吸い物 751 Kcal	トンコツラーメン 焼ギョーザ カニ風味サラダ 616 Kcal	オムハヤシ スイートコーンフライ 水菜入りサラダ ヤクルト 895 Kcal	和風カレーアンカケ丼 牛肉入りコロッケ 生野菜 895 Kcal	八宝菜 ミニ春巻 キムチ 778 Kcal	かき揚げうどん 鯖の塩焼 とろろ 642 Kcal	麻婆豆腐 イカキャベツ揚 塩ダレ和え 836 Kcal
夕食	ガリバタチキン ヒヨコ豆のシーザーサラダ 卵スープ 978 Kcal	鮭のムニエル 馬鈴薯のバジル風煮 白菜とベーコンのスープ 1099 Kcal	味噌カツ 薩摩芋しもん煮 味噌汁 1119 Kcal	鶏肉の照焼丼 中華炒め 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 1044 Kcal	クリームシチュー 白身魚フライ 野菜サラダ ブルーベリーゼリー 1052 Kcal	豚肉のフロパンス風 大根の煮物 味噌汁 976 Kcal	吹き寄せ焼 豚肉と野菜のケチャップ炒め 南瓜サラダ 味噌汁 907 Kcal
	12日 木	13日 金	14日 土	15日 日	16日 月	17日 火	18日 水
朝食	味噌汁 鯖の味噌煮 山菜ゴマ油炒め 736 Kcal	スライスパン コーンフレーク マセドアンサラダ 730 Kcal	味噌汁 ししゃも 蓮根金平 647 Kcal	味噌汁 ミートボールサラダ 野菜の五色揚 711 Kcal	スライスパン フルーツグラノーラ ミートオムレツ 682 Kcal	味噌汁 納豆 卵とじ 680 Kcal	スライスパン チョコフレーク ツナとコーンのサラダ 775 Kcal
昼食	味噌ラーメン 焼肉カルビ風メンチ ピリカラ和え 685 Kcal	フランクフルト煮込み ササミチーズカツ 生野菜 883 Kcal	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal	シーフードバターライス キーマカレー風コロッケ 生野菜 スープ 750 Kcal	博多風ちゃんこ鍋 ハンペンチーズフライ ゴマ酢和え 812 Kcal	焼きそば ハムカツ 和風サラダ 639 Kcal
夕食	チキンソテー+キノコソース 里芋の煮付 味噌汁 972 Kcal	魚のマスタード風味焼 ポテチキ キャベツのコンソメ煮 味噌汁 966 Kcal	焼肉丼 温泉卵 コールスロー 味噌汁 898 Kcal	ハヤシライス グラタンコロッケ 生野菜 野菜ゼリー 997 Kcal	鶏肉の唐揚 厚揚げと野菜の煮物 ニラ玉スープ りんご 1010 Kcal	さんまの塩焼 肉じゃが 牛蒡サラダ 味噌汁 989 Kcal	豚肉生姜焼 茄子の味噌炒め 卵豆腐 味噌汁 1010 Kcal
	19日 木	20日 金	21日 土	22日 日	23日 月	24日 火	25日 水
朝食	味噌汁 つくね串 糸コンと牛蒡の炒り煮 638 Kcal	スライスパン コーンスープ アンサンブルエッグ 682 Kcal	味噌汁 笹かまの磯辺揚 金平牛蒡 670 Kcal	味噌汁 さごし照焼 白滝ソテー 660 Kcal	スライスパン 玄米フレーク ポテトとベーコンのソテー 732 Kcal	味噌汁 温泉卵 ピーマンと薩摩揚げの炒り煮 643 Kcal	スライスパン コーンフロスト 明太ポテトサラダ 714 Kcal
昼食	ビビンバ 一口アジフライ キムチ 卵スープ 784 Kcal	かうどん ササミ梅シノ揚 お浸し 596 Kcal	秋のおこわ 鯖の白醤油漬 もやし中華和え 吸い物 750 Kcal	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal	スパゲティ+ミートソース カニクリームコロッケ 生野菜 758 Kcal	菜飯 豚汁 蓮根はさみ揚 小松菜とエノキの和え物 760 Kcal	アンカケチャーハン キムチギョーザ 春雨中華風酢の物 752 Kcal
夕食	トンカツ 里芋の煮物 味噌汁 1121 Kcal	銀鱈の照焼 マーボー春雨 酢の物 味噌汁 952 Kcal	揚鶏のチリソースがけ 煮物 味噌汁 1011 Kcal	カレーライス イカカラアゲサラダ ヨーグルト 917 Kcal	アジの香草パン粉焼 あぶ玉 胡瓜の和え物 味噌汁 904 Kcal	グラタン カレーメンチ キャベツとツナのサラダ オニオンスープ 1018 Kcal	ローストチキン 法蓮草卵とじ コンソメスープ 1003 Kcal

	26日 木	27日 金	28日 土	29日 日
朝食	味噌汁 ミートボール 大根炒め煮 661 Kcal	スライスパン コーンフレーク マカロニサラダ 729 Kcal	味噌汁 ウインナーサラダ 豆腐リング 693 Kcal	味噌汁 鮭の塩焼 ひじきとエノキの炒り煮 650 Kcal
昼食	和風スパゲティ スキヤキ風フライ カニカマと水菜のサラダ 724 Kcal	若布ご飯 肉ちゃんこ 焼栗コロッケ 生野菜 779 Kcal	塩バターラーメン キャベツメンチ コチュジャン和え 650 Kcal	肉飯 竹輪の磯辺揚 小松菜のお浸し 吸い物 746 Kcal
夕食	鮭のチャンチャン焼 中華風豚じゃが マリネ 味噌汁 1000 Kcal	鶏肉の塩唐揚 豆腐の和風あんかけ 味噌汁 1021 Kcal	アンカケカツ丼 生野菜 野菜の煮物 味噌汁・美生柑ゼリー 940 Kcal	10月4日は十五夜です。 

仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 朝食のみ栄養価表示には御飯は含まれていません。
* 栄養価表示には御飯220g・味噌汁1杯分が含まれています(エネルギー396Kcal)。* 朝食には毎日牛乳が付きませす。
* 朝食のA食栄養価表示にはパン2枚(180g)・マーガリン(8g)・ジャム2個(30g)が含まれています。(エネルギー379Kcal)

☆今が旬です! サンマの栄養
サンマには100g中(生)24.6gと良質の脂質がたくさん含まれています。特に注目されているのが、IPAやDHAという脂肪酸で、からだにいい働きが多くあります。

IPA・イコサペンタエン酸
血液をサラサラにしたい、中性脂肪を減らすなど、生活習慣病にも効果があるといわれています。アレルギー症状の改善にも、良い働きがあるとみられています。

DHA・ドコサヘキサエン酸
IPAと同様、中性脂肪を減らし、そのうえ血液をきれいにする働きがあります。また、DHAは学習能力や記憶力に良い働きをするといわれています。