

9月献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1日	2日	3日	4日	5日
	とんかつ ごま味噌和え おかか煮 人参さつまちゃん いちご杏仁豆腐 173kcal	豆腐ハンバーグ ツナ大根 BBQポーク みかん缶 141kcal	イカリングフライ 甘酢和え じゃがいもソテー 花かまぼこ パイン缶 122kcal	わかめごはん 鶏のから揚げ ナムル風 カレーソテー マンゴープリン 139kcal	白身天ぷら ソテー 煮物 オレンジ 114kcal
7日	8日	9日	10日	11日	12日
ミートボール 和風サラダ 高野豆腐の煮物 豚スライス りんごダイス缶 121kcal	おさつフライ ゆかり和え 昆布の煮物 はちみつレモンゼリー 114kcal	サバの塩焼き 中華サラダ 大根の煮物 カニしぐれ いちご杏仁豆腐 102kcal	ソースメンチカツ フレンチサラダ ツナソテー みかん缶 150kcal	ホッケ塩焼き 酢の物 麻婆豆腐 半月かまぼこ パイン缶 102kcal	ポテトコロッケ 炒め煮 とんてき風 グレープフルーツ 166kcal
14日	15日	16日	17日	18日	19日
鶏肉の天ぷら ポテトサラダ 切干大根煮 マンゴープリン 159kcal	ハムカツ 青しそサラダ 中華旨煮 花かまぼこ りんごダイス缶 175kcal	コーンフライ 根菜サラダ ひじき煮 はちみつレモンゼリー 152kcal	ハンバーグデミソース ごま酢和え じゃが煮 豚スライス いちご杏仁豆腐 116kcal	焼き餃子 ドレッシング和え 炒り豆腐 みかん缶 121kcal	鶏肉の西京焼き 煮浸し 金平炒め 黄桃缶 142kcal
21日	22日	23日	24日	25日	26日
敬老の日 	国民の休日	秋分の日	海鮮焼売 ナムル風 昆布の煮物 パイン缶 159kcal	クリーミーフライ 中華サラダ キーマカレー カニしぐれ マンゴープリン 163kcal	マス塩焼き おかか炒め コンソメ煮 オレンジ 104kcal
28日	29日	30日			
チーズポテトフライ 酢の物 金平ごぼう りんごダイス缶 136kcal	ハンバーグカレーソース ごま和え 山菜の煮物 半月かまぼこ はちみつレモンゼリー 114kcal	ホッケ塩焼き 南瓜サラダ ツナソテー いちご杏仁豆腐 103kcal			

☆仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

*ライスの分100gで167kcalをプラスしてください。



株式会社 ハローランチサービス

☎ (554)1612 FAX(553)7959