



平成30年9月予定献立表



日・曜日	献立名	エネルギー	リン (mg)	カリウム (mg)	重量 (g)	脂質 (g)
		(Kcal)	たんぱく (g)	水分 (ml)	塩分 (g)	炭水化物 (g)
1日(土)	豆腐ステーキ・春巻・里芋青のり和え・大根サラダ	669	275	677	446.7	18.7
			24.8	299.2	1.9	97.4
3日(月) 4日(火)	鶏肉と葱・コロケ・えびのカクテルソース・小松菜胡麻和え	686	241	549	448.6	19.8
			22.4	302.9	1.9	99.6
5日(水) 6日(木)	牛肉炒め・小籠包・蓮根サラダ・こぶ煮	726	178	372	397	30.9
			21.5	229.1	1.9	92.2
7日(金) 8日(土)	えびの人参ソース・焼売・卵の花サラダ・切干大根	743	248	423	410	23.0
			20.4	249.1	2.2	108.9
10日(月) 11日(火)	ポークカレー・メンチかつ・グリーンサラダ・夏みかん缶	696	243	576	444	24.7
			21.8	296.1	2.2	98.5
12日(水) 13日(木)	白身魚海苔ソース・ピーマンと肉の手毬揚げ・ポテトサラダ・卵の花・フルーツヨーグルト	702	254	532	419.0	24.6
			20.0	274.5	1.8	96.7
14日(金) 15日(土)	厚揚げと豚肉の南蛮揚げ・南瓜の挟み揚げ・ひじきの煮つけ・青梗菜信田煮・野沢菜	690	262	666	433	21.8
			20.7	288.4	1.5	98.0
17日(月) 18日(火)	生姜ご飯・鮭西京焼き・南瓜のえびあんかけ・ごぼうサラダ・もやしの生姜醤油・デザート	653	277	576	416.8	16.1
			21.3	272.8	2.1	101.1
19日(水) 20日(木)	豚の角煮・ずいきの炊いたん・大根とツナのサラダ・胡瓜の酢の物・トマトのしそ風味	665	208	443	403.7	24.1
			20.2	267	2.2	89.4
21日(金) 22日(土)	ブリの生姜煮・チーズはんぺんフライ・10種類のサラダ・もやしのナムル・ぶどう缶	733	230	478	403.1	23.5
			24.9	251.2	1.7	101.1
24日(月) 25日(火)	ポークチャップ・がんもといんげんの煮物・バーニャカウダー・なます	669	296	596	434	20.1
			24.1	294.2	1.7	91.9
26日(水) 27日(木)	さわらの胡麻油焼・すき焼きコロケ・カリフラワー卵サラダ・こんにゃく煮	670	252	546	398	19.8
			22.2	255.4	2.2	95.9
28日(金) 29日(土)	ゆずこしょうハンバーグ・ナポリタン・さつまいもサラダ・ゆずこんにゃく・黄桃缶	693	270	577	458	16.3
			20.5	289.8	2.2	112.2