9月

		9月	1 44			<i>I</i> 10				0K0+
B	曜日	主食	牛乳	献 立 名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	Iネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
4	月	麦入りごはん	MILE	煮込みハンバーグ ポテトサラダ もやしのみそ汁	ぎゅうにゅう ハンバーグ ハム あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり にんじん コーン もやし はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	725	26.6	24.5
5	火	麦入りごはん	MILE	白身魚のフライ タルタルソース ほうれん草とキャベツのごま和え 麸のすまし汁	ぎゅうにゅう 木牛	ほうれんそう キャベツ にんじん えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら タルタルソース ごま さとう ふ	717	21.8	31.0
6	水	豆腐丼	MILE	きゅうりとたくあんのあえもの じゃがいものみそ汁	ぶたひきにく とうふ たまご ぎゅうにゅう みそ	にんじん たまねぎ はねぎ きゅうり キャベツ たくあん	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	706	28.3	25.5
7	木	パン	MIKE	野菜たっぷり焼きそば コーンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく けずりかつお あおのり ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん もやし コーン パセリ	パン ちゅうかそば あぶら じゃがいも	753	23.3	24.5
8	金	麦入りごはん	MILE	野菜のミートグラタン コールスローサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうひきにく チーズ ベーコン	かぼちゃ ブロッコリー にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ あぶら オリーブゆ さとう	728	26.7	27.3
11	月	麦入りごはん	MILE	鮭のみそ焼き にんじんとキャベツのサラダ かき卵汁	ぎゅうにゅう さけ しろみそ ツナ たまご とうふ	にんじん キャベツ レモン はねぎ	こめ おおむぎ あぶら ごま オリーブゆ さとう	710	36.8	25.5
12	火	麦入りごはん	MICE	厚揚げの煮物 ハムサラダ しめじのみそ汁	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ハム あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり しめじ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	701	27.3	24.4
13	水	ジヤージヤー麺	MILE	ブロッコリーのからしあえ チンゲンサイのスープ	とりひきにく あかみそ ぎゅうにゅう ささみフレーク 糸かまぼこ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にんにく ブロッコリー キャベツ チンゲンサイ	ちゅうかそば あぶら さとう ごまあぶら	718	32.8	23.9
14	木	麦入りごはん	MILE	豚肉のスタミナ炒め 切干大根の酢の物 豆腐のすまし汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく 糸かまぼこ とうふ	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん にら りんご きりぼしだいこん もやし はねぎ みかん	こめ おおむぎ あぶら きとう	716	26.6	21.2
15	金	麦入りごはん	MILE	鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず あぶらあげ あつあげ みそ	にんじん さやいんげん たまねぎ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう	705	37.2	23.9
19	火	麦入りごはん	MILE	白身魚の野菜ソース かぼちゃのサラダ キャベツのクリームスープ	ぎゅうにゅう ホキ チキンハム だいず とりにく	たまねぎ きパブリカ あかパブリカ ピーマン かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん	こめ おおむぎ あぶら さとう マヨネーズ	707	33.4	21.6
20	水	かつめし	ジョア	三色あえ かまぼこのすまし汁	ぶたにく たまご ジョア かまぼこ	にんにく キャベツ もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう	733	28.2	26.2
21	木	ごはん	MILE	じゃがいものそぼろ煮 キャベツのしらす和え なすのみそ汁	ぎゅうにゅう とりひきにく しらす干し あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ なす はねぎ	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	701	25.9	21.1
22	金	麦入りごはん	MILE	鶏肉のレモン焼き スパゲティサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	レモン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう スパゲッティ マヨネーズ オリーブゆ	707	32.6	22.8
25	月	麦入りごはん	MILE	豚肉のパン粉焼き 白菜とほうれんそうの和え物 わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	にんにく はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら マヨネーズ さとう バンこ オリーブゆ	757	28.6	30.9
26	火	麦入りごはん	MILE	麻婆豆腐 中華あえ 小松菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ あかみそ みそ チキンハム 糸かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しろねぎ キャベツ きゅうり こまつな	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	728	27.7	24.4
27	水	カレーライス	MILE	グリーンサラダ なし	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり なし	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら オリーブゆ	753	24.4	22.8
28	木	麦入りごはん	MICE	さばのしょうが焼き ビーフンサラダ えのきだけのすまし汁	ぎゅうにゅう さば チキンハム	しょうが きゅうり にんじん えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ビーフン マヨネーズ	726	29.4	28.6
29	金	麦入りごはん	MIKE	ケチャップ うさぎのハンバーグ キャベツとちくわのあえもの さといものみそ汁 お月見ゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ちくわ あぶらあげ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん はねぎ おつきみゼリー	こめ おおむぎ あぶら さとう さといも	713	25.1	21.6