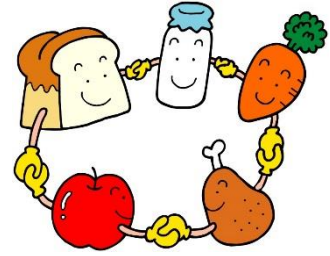
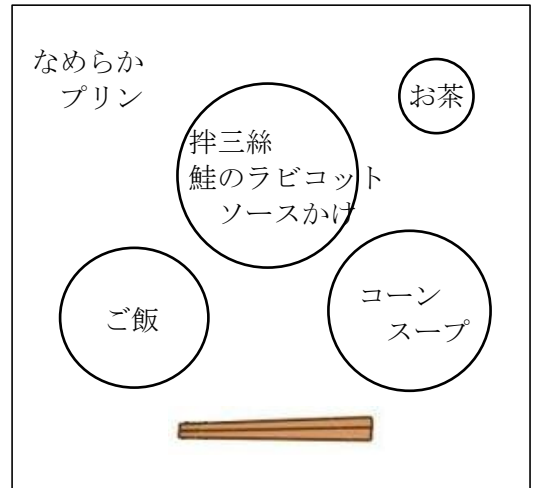


## 9月献立表



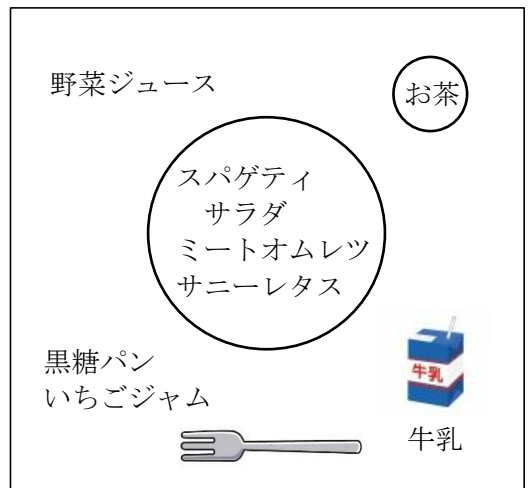
### <夕食>

- \*ご飯
  - \*鮭のラビコットソースかけ (鮭切身・塩・こしょう・白ワイン風発酵調味料・小麦粉・サラダ油・玉ねぎ・きゅうり・赤パプリカ・サラダ油・酢・塩・こしょう)
  - \*拌三絲 (細切り玉子・焼豚・春雨・きゅうり・人参・中華ドレッシング・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油)
  - \*コーンスープ (クリームコーン・長ねぎ・チンゲン菜・絹ごし豆腐・コンソメ粉末・塩)
  - \*なめらかプリン
  - \*お茶
- 【エネルギー：784kcal たんぱく質：29.7g 脂質：21.1g】



### <朝食>

- \*黒糖パン (黒糖パン・いちごジャム)
  - \*ミートオムレツ (ミートオムレツ・ケチャップ・中濃ソース・砂糖・サニーレタス)
  - \*スパゲティサラダ (スパゲティ・きゅうり・人参・キャベツ・エッグフリーマヨネーズ・塩・こしょう・粉からし)
  - \*牛乳
  - \*野菜ジュース
  - \*お茶
- 【エネルギー：798kcal たんぱく質：23.2g 脂質：26.0g】



### <昼食>

- \*ご飯
  - \*鶏肉のごまみそかけ (鶏もも肉・塩・生姜・酒・片栗粉・サラダ油・白すりごま・赤味噌・みりん)
  - \*ツナサラダ (ライトツナ油漬フレーク・小松菜・人参・キャベツ・砂糖・塩・しょうゆ・ミニトマト)
  - \*さつま汁 (豚もも肉・大根・紅白あられはんぺん・さつま芋・ごぼう・油揚げ・長ねぎ・赤味噌・白味噌・和風だしの素)
  - \*梨
  - \*お茶
- 【エネルギー：789kcal たんぱく質：30.3g 脂質：23.0g】

