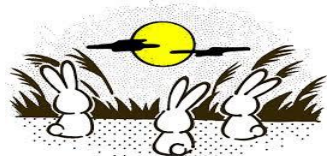


2026年

9月の献立表 昼食



※材料の都合で献立に変更がある場合があります。
 ※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に
 数字で表示しています。
 ※普通盛りご飯170gは265kcal・蛋白質4.25gが含まれてます。
 ※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。
 ※特別メニューの場合は仕入れの都合上お断りする場合があります。

◎昼食は15時、夕食は20時迄にお召し上がり下さい。
 ◎ご注文と変更は前日のお昼の12時まで。
 ◎月曜の変更は土曜日のお昼の12時まで。
 ◎届かない場合は午後5時30分迄にご連絡下さい。
 ◎食べ残しは必ず処分願います。

	1 ・豚肉の生姜焼き (火)・南瓜のそぼろ煮 ・スパゲティサラダ ・青菜のおかか和え 302kcal 15.0g 1.62g	2 ・肉団子の甘酢あん (水)・赤魚の味噌漬け ・さつま揚げと人参の 甘辛煮 ・三色ナムル 252kcal 18.3g 2.65g	3 ・鯖の味噌煮 (木)・青菜の海鮮あん ・五目酢炒め ・煮卵 253kcal 21.6g 1.87g	4 ・ハンバーグ (金)・切干大根の煮物 ・マカロニサラダ ・青菜の辛子和え 303kcal 16.3g 1.99g	5 ・揚げ茄子の餡かけ (土)・焼き魚 ・五目大豆 ・春雨の酢物 291kcal 16.0g 1.82g
7 ・鶏と茄子の辛味炒め (月)・車麩の煮物 ・南瓜の天ぷら ・えのきの酢物 264kcal 13.7g 0.88g	8 ・アジフライ (火)・筑前煮 ・コールスローサラダ ・ピーマンの麺つゆ浸し 278kcal 17.1g 1.43g	9 ・八宝菜 (水)・白身魚の竜田揚げ ・南瓜の甘酢 ・しゅうまい 229kcal 16.6g 2.05g	10 ・袋煮 (木)・焼き魚 ・五色酢物 ・青菜の胡麻和え 271kcal 21.4g 1.86g	11 ・煮魚(ごぼう添え) (金)・ポークビーンズ ・ひじきの煮物 ・青菜の海苔和え 205kcal 19.1g 2.39g	12 ・酢豚 (土)・白身魚の胡麻風味焼 ・青菜とコーンの煮浸し ・さつま芋の甘露煮 224kcal 16.4g 2.12g
14 ・白身魚のレモン照焼 (月)・厚揚げのピリ辛炒め ・竹輪の磯辺揚げ ・わかめの酢物 259kcal 15.6g 1.41g	15 ・鯖の中華風揚げ煮 (火)・もやしの卵炒め ・マカロニサラダ ・じゃが高菜 347kcal 18.5g 1.87g	16 ・コロケ (水)・焼き魚 ・人参のじゃこ炒め ・茄子の生姜酢 313kcal 15.3g 1.68g	17 ・スペイン風オムレツ (木)・牛肉のしぐれ煮 ・そばと胡瓜の麺つゆ和え ・人参パインサラダ 367kcal 13.3g 2.18g	18 ・鶏のオーブン焼き (金)・厚揚げの茸あん ・里芋の含め煮 ・もやしのカレー酢 338kcal 22.2g 1.37g	19 ・赤魚の味噌漬け (土)・鶏肉とピーマンの 胡麻風味炒め ・じゃが芋の薄甘煮 ・春雨の酢物 230kcal 19.5g 1.31g
21 ・鶏の唐揚げ (月)・ごぼうの南蛮煮 ・人参サラダ ・昆布の佃煮 327kcal 17.4g 1.84g	22 ・揚げ出し豆腐 (火)・焼き魚 ・竹輪とピーマンの炒め物 ・山芋の梅肉和え 259kcal 16.7g 1.66g	23 ・牛肉の炒め物 (水)・生揚げの煮物 ・ひじき入りサラダ ・青菜のおかか和え 323kcal 10.6g 2.00g	24 ・白身魚の蒸し焼き (木)・親子煮 ・ナポリタンスパゲティ ・胡瓜の生姜酢 279kcal 23.1g 1.98g	25 ・ヒレカツ (金)・里芋のナルト煮 ・コールスローサラダ ・茸の当座煮 287kcal 17.1g 1.53g	26 ・鮭と南瓜のマリネ (土)・肉じゃが ・厚揚げの煮物 ・ミートボール 329kcal 20.1g 1.34g
28 ・白身魚の南蛮漬け (月)・がんもどきの煮物 ・茄子の田楽 ・じゃが高菜 222kcal 15.0g 1.65g	29 ・海老フライ (火)・高野豆腐の卵とじ ・しらたきの酢物 ・青菜の海苔和え 308kcal 20.5g 2.01g	30 ・白身魚のタルソース焼 (水)・五目春雨 ・切干大根の煮物 ・青菜のポン酢和え 221kcal 17.9g 2.81g	配食サービスセンター みんなのキッチン ふくつ ☎0940-42-8848		