



8. 9月 予定献立表



<p>8/28 日 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 肉じゃが わかめときゅうりの酢の物 <p>エネルギー(kcal) 775 たんぱく質(g) 28.8 脂 質(g) 17.5 塩 分(g) 2.4</p>	<p>29 日 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のなめこそース ブロッコリーのわかめ和え みそ汁(じゃがいも) <p>エネルギー(kcal) 821 たんぱく質(g) 31.9 脂 質(g) 27.0 塩 分(g) 2.5</p>	<p>30 日 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> ピザトースト 豆のマリネ 野菜とウインナーのスープ ももゼリー <p>エネルギー(kcal) 750 たんぱく質(g) 27.9 脂 質(g) 26.8 塩 分(g) 3.4</p>	<p>31 日 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん お魚コロッケ なすといんげんのみそ炒め すまし汁(しめじ) <p>エネルギー(kcal) 833 たんぱく質(g) 31.4 脂 質(g) 28.0 塩 分(g) 3.0</p>	<p>9/1 日 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> ガパオライス 春雨とツナの和え物 オレンジ <p>エネルギー(kcal) 803 たんぱく質(g) 31.8 脂 質(g) 22.5 塩 分(g) 2.2</p>
<p>4 日 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> 中華飯 もやし和え物 キャラメルポテト <p>エネルギー(kcal) 842 たんぱく質(g) 33.7 脂 質(g) 19.4 塩 分(g) 3.3</p>	<p>5 日 (火)</p> <p>～伊達政宗の誕生日～</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ねぎ塩チキン ブロッコリーのツナサラダ 芋の子汁 <p>エネルギー(kcal) 847 たんぱく質(g) 31.3 脂 質(g) 33.1 塩 分(g) 2.0</p>	<p>6 日 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> 五目ごはん いわしの梅煮 小松菜のなめ茸和え みそ汁(油麩) アセロラゼリー <p>エネルギー(kcal) 741 たんぱく質(g) 27.8 脂 質(g) 18.6 塩 分(g) 3.3</p>	<p>7 日 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉のしょうが焼き 大豆の磯煮 みそ汁(なす) <p>エネルギー(kcal) 851 たんぱく質(g) 40.5 脂 質(g) 28.0 塩 分(g) 3.1</p>	<p>8 日 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ハヤシライス 海藻サラダ <p>エネルギー(kcal) 838 たんぱく質(g) 29.6 脂 質(g) 24.4 塩 分(g) 3.7</p>
<p>11 日 (月)</p> <p>給食なし</p> 	<p>12 日 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ <p>エネルギー(kcal) 809 たんぱく質(g) 30.5 脂 質(g) 22.7 塩 分(g) 3.3</p>	<p>13 日 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> えびピラフ 花野菜のサラダ あさりと野菜のスープ <p>エネルギー(kcal) 689 たんぱく質(g) 31.7 脂 質(g) 14.4 塩 分(g) 3.4</p>	<p>14 日 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚玉丼 わかめときゅうりの酢の物 冷凍洋なし <p>エネルギー(kcal) 809 たんぱく質(g) 29.2 脂 質(g) 26.4 塩 分(g) 2.8</p>	<p>15 日 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん チキンカレー 豆のサラダ <p>エネルギー(kcal) 843 たんぱく質(g) 30.7 脂 質(g) 22.5 塩 分(g) 2.5</p>
<p>18 日 (月)</p> <p>敬老の日</p> 	<p>19 日 (火)</p> <p>～食育の日～</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 白花豆コロッケ いんげんのアーモンド和え さんまのつみれ汁 なし <p>エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 25.4 脂 質(g) 23.9 塩 分(g) 2.2</p>	<p>20 日 (水)</p> <p>～宮城水産の日～</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭のパン粉焼き ラタトゥイユ ジュリアンスープ クレープ <p>エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 31.2 脂 質(g) 23.2 塩 分(g) 2.5</p>	<p>21 日 (木)</p> <p>年次親睦レク</p> 	<p>22 日 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめごはん カレー風肉じゃが ほうれん草のピーナッツ和え 青りんごゼリー <p>エネルギー(kcal) 824 たんぱく質(g) 30.0 脂 質(g) 19.2 塩 分(g) 3.4</p>
<p>25 日 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 油淋鶏 マロニーサラダ もやしのスープ <p>エネルギー(kcal) 847 たんぱく質(g) 31.7 脂 質(g) 24.4 塩 分(g) 3.2</p>	<p>26 日 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> 親子丼 わかめとツナの和え物 みそ汁(小松菜) <p>エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 34.3 脂 質(g) 25.1 塩 分(g) 3.3</p>	<p>27 日 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> ビスキュイパン クリームシチュー 野菜とくだものゼリー <p>エネルギー(kcal) 922 たんぱく質(g) 33.2 脂 質(g) 34.9 塩 分(g) 2.9</p>	<p>28 日 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のお浸し 山形風いも煮 <p>エネルギー(kcal) 848 たんぱく質(g) 31.9 脂 質(g) 29.2 塩 分(g) 2.9</p>	<p>29 日 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲッティー ミートソース イタリアンサラダ <p>エネルギー(kcal) 755 たんぱく質(g) 34.1 脂 質(g) 24.5 塩 分(g) 3.3</p>

★牛乳は毎日つきます。★材料の都合で献立を変更する場合があります。★上記の栄養量はごはん「普通盛り」を選んだ場合です。