

🍚 今月のお米は [®]長野県産コシヒカリ[®] です 🍚

September



9月 ランチメニュー

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|--|
| 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 |
| ハムカツ トーフミール煮 チンゲン菜のおかか和え  623kcal | 鶏のねぎチリ炒め ちくわの煮物 かぶのゆかり和え  567kcal | ビビンバ丼 海藻サラダ 杏仁豆腐  547kcal | 赤魚中華香味ソース 大根とさつま揚げの煮物 カリフラワーのなめ苜和え  459kcal | きのこそば ふんわり天揚げ キャベツと水菜の中華和え 五つ葉フルーツ  494kcal |
| 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| 豚カツ がんもの煮物 青菜の梅和え  638kcal | 赤魚の生姜煮 大豆の味噌炒め キャベツのキムチ和え  561kcal | ツナカレー ハムサラダ 二色フルーツ 福神漬け  560kcal | 鶏のから揚げ 白菜とあさりの煮物 ほうれん草のごま和え  556kcal | めばるのゆかり塩焼き 春雨炒め ブロccoliのサウザンサラダ  512kcal |
| 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| 敬老の日 | 赤魚のしいたけみそ焼き じゃが芋白煮 パンバンジー風サラダ  513kcal | ひじき入りミートローフ 切干大根 カリフラワーの甘酢和え  610kcal | 豚とごぼうの柳川風 南瓜のいとこ煮 キャベツの紅生姜和え  677kcal | 味噌ラーメン じゃがバタ茶巾カニあん オーロラサラダ 五つ葉フルーツ  613kcal |
| 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| 振替休日 | 白身魚のみぞれあんかけ 高野チャンプルー オクラのおかか和え  553kcal | とろろ豚丼 冬瓜の煮物 しその実和え  637kcal | あさりのかき玉うどん 鶏と厚揚げの煮物 ピーナッツ和え 五つ葉フルーツ  452kcal | 豆腐ハンバーグ 南瓜クリーム煮 大根のハムサラダ  604kcal |
| 30日 | | | |  |
| 五つ葉カレー 五つ葉サラダ 五つ葉フルーツ  630kcal | | | | |