

ほがらか献立表

9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)
祝日のため お休み  敬老の日	祝日のため お休み  国民の休日	祝日のため お休み  秋分の日	ハンバーグ・きのこデミソース (卵、乳成分、小麦) もやしとメンマの塩炒め (小麦) 小松菜とかまぼこのポン酢和え (小麦) ミニおはぎ しそ桜	白身【タラ】フライ (小麦) 大根の煮物 (小麦) キャベツのガーリック炒め (小麦) ブロッコリーのピーナッツ和え (小麦、落花生) 卵の花 (小麦) しば漬 
栄養士のちょっとひとこと	栄養士のちょっとひとこと	栄養士のちょっとひとこと	栄養士のちょっとひとこと 今日はお彼岸の時期に合わせて、ミニおはぎを入れてみました。よく噛んでお召し上がりください。	栄養士のちょっとひとこと 卵の花(おから)は、豆腐を作る際に出る大豆の絞りかすが、食物繊維やタンパク質、ミネラルが豊富に含まれています。
【おかず】 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g 【ごはん】 エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	【おかず】 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g 【ごはん】 エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	【おかず】 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g 【ごはん】 エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	【おかず】 エネルギー 317 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 2.6 g 【ごはん】 エネルギー 285 Kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.7 g 炭水化物 62.1 g 食塩相当量 0.0 g	【おかず】 エネルギー 309 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 18.5 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.4 g 【ごはん】 エネルギー 285 Kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.7 g 炭水化物 62.1 g 食塩相当量 0.0 g

*栄養成分値は配合に基づいた基準値です。原材料事情や調理工程により誤差が出る場合がございますのでご了承ください。

*食材入手の関係でメニューを一部変更させていただく場合がございますのでご了承ください。

*肉類・魚介類・玉子などの食材は加熱時間により破裂の恐れがございますのでご注意ください。

*夕食コースのごはんは山形県産はえぬき(特別栽培米)を180g使用しています。

* () 内はアレルギー表示義務8品目に含まれる物です。【卵・乳成分・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ】

※赤のチェックカップはサラダ・和え物類です。取り外してから温めて下さい。

電子レンジ加熱時間の目安
500W：1分30秒
700W：1分20秒

生協共立社
配食事業
TEL: 0800-800-6265

◇◆アンケートにご協力ください◇◆ 今週のメニューはいかがでしたか? ご意見・ご要望等ございましたら、自由にお書きください。