

はつらつ献立表

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 	祝日のため お休み 	祝日のため お休み 	アジの生姜ポン酢ソース (小麦) 根菜の炒め煮 (小麦) ニラ玉炒め (卵、乳成分、小麦) キャベツの梅風味和え (小麦) ミニおはぎ 松前風高菜 (小麦)	豚肉と野菜の焼肉風炒め (小麦) 揚げボールとこんにゃくの煮物 (卵、小麦) 野菜かき揚げ (小麦) カリフラワーのレモン風味サラダ (乳成分、小麦) いんげんの胡麻和え (小麦) しそ桜 
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。	ごまに含まれる、ゴマリグナンはごま特有の強力な抗酸化成分です。肝機能のサポートにも役立つといわれています。
【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 434 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 21.3 g 炭水化物 43.6 g 食塩相当量 3.2 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 430 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 22.8 g 炭水化物 42.0 g 食塩相当量 3.4 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？「意見」「要望等」ございましたら、「自由にお書きください」。