

いそどり(彩)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 	チキンステーキ・クリームソース (乳成分、小麦) 野菜のトマト煮 (乳成分、小麦) 一口がんもの含め煮 (小麦) 里芋の明太炒め (小麦) 大根のツナマヨサラダ (卵、小麦) 春雨サラダしそ風味 (小麦) ミニおはぎ きのこの佃煮 (小麦)	ハンバーグ・おろしソース (卵、乳成分、小麦) 車麩の含め煮 (小麦) 人参とコーンのバター風味炒め (乳成分、小麦) ほうれん草のナムル (小麦) きのこの甘辛煮 (小麦) 八幡巻 (小麦) もやしの梅風味和え (小麦) 豆の甘煮 
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。	今日のメインはハンバーグ・おろしソースです。添えた温野菜もぜひ一緒に召し上がりください。
【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 487 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 24.5 g 炭水化物 51.9 g 食塩相当量 3.3 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 488 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 24.2 g 炭水化物 49.2 g 食塩相当量 3.7 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、ご自由にお書きください。