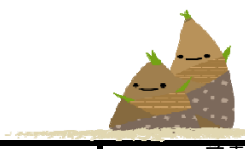




9月献立表



日	曜	主菜	おかず	アレルゲン	栄養価		
					エネルギー kcal	蛋白質 g	塩分 g
2	木	ごはん	とうふとひきにくつつみあげ カクテルサラダ きんぴらごぼう さつまいものレモンあん フルーツ	(小麦・大豆・卵・乳成分) (小麦・大豆・卵) (小麦・大豆) (大豆) —	374	9.3	1.4
6	月	かつおふりかけごはん (小麦・大豆)	やさいコロッケ にもの こまつなのくろごまいため くわいのこえびいため フルーツ	(小麦・大豆・乳成分) (小麦・大豆) (大豆) (小麦・大豆・えび) —	372	9.7	1.4
7	火	ごましおごはん	わふうのきのこハンバーグ こぼしらのレモンマリネ ポテトサラダ オムレツ フルーツ	(小麦・大豆・乳成分) — (大豆・卵) (小麦・大豆・卵) —	376	10.5	1.5
8	水	ごはん	ちゅうかうまに ちゅうかはるさめ ターサイとザーサイのいためもの あつやきたまご フルーツ	(小麦・大豆・えび) (小麦・大豆・卵・乳成分) (大豆) (小麦・大豆・卵) —	369	9.8	1.5
9	木	かつおふりかけごはん (小麦・大豆)	ぶたにくのしょうがやき あつやきたまご なのはなソテー コーンシューマイ フルーツ	(小麦・大豆) (小麦・大豆・卵) (大豆) (小麦・大豆・卵・えび・かに) —	374	10.4	1.6
13	月	ごましおごはん	ハンバーグ たきあわせ かぼちゃサラダ さくらシューマイ フルーツ	(小麦・大豆・乳成分) (小麦・大豆・えび) (小麦・大豆・卵) (小麦・大豆) —	382	9.9	1.6
14	火	ごはん	たらのだるタルソースがけ ぶたからとんにくのめいためもの あおなのソテー かにふうみつみれ フルーツ	(小麦・大豆・卵・乳成分) (小麦・大豆・乳成分) (大豆) (小麦・大豆・卵・かに) —	367	10.5	1.5
15	水	かつおふりかけごはん (小麦・大豆)	たまごときくらげのいためもの ちゅうかはるまき ちゅうかはるさめサラダ ごもくしんじょ フルーツ	(小麦・大豆・卵) (小麦・大豆・乳成分・えび) (小麦・大豆・卵・乳成分) (大豆) —	368	9.4	1.6
16	木	ごましおごはん	ヒレカツ たきあわせ きんぴらごぼう ハムマリネ フルーツ	(小麦・大豆) (小麦・大豆・卵) (小麦・大豆) (大豆・卵・乳成分) —	385	10.5	1.5
21	火	ごはん	チキンステーキトマトソース オムレツ にくじゃが えだまめあげ フルーツ	(小麦・大豆・乳成分) (大豆・卵) (小麦・大豆) (大豆) —	370	10.1	1.5
22	水	かつおふりかけごはん (小麦・大豆)	にくシューマイのやさいあん なのはなのいためもの タマゴサラダ にまめ フルーツ	(小麦・大豆・卵・えび・かに) (大豆) (小麦・大豆・卵・乳成分) — —	369	9.6	1.4
27	月	ごましおごはん	クラッシュハムカツ だいこんイタリアンサラダ がんもに いりたまご フルーツ	(小麦・大豆・卵・乳成分) (小麦・大豆・卵・乳成分) (小麦・大豆) (大豆・卵) —	383	9.8	1.6
28	火	ごはん	ポークチャップ ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ あつやきたまご フルーツ	(小麦・大豆) (小麦・大豆・えび) (小麦・大豆・卵) (小麦・大豆・卵) —	380	10.6	1.4
29	水	かつおふりかけごはん (小麦・大豆)	ハンバーグトマトソース すいぎょうざ はくさいのゆずふうみ ポテトサラダ フルーツ	(小麦・大豆・卵・乳成分) (小麦・大豆) (小麦・大豆) (大豆・卵) —	381	10.5	1.6
30	木	ごましおごはん	ホイコーロー まめサラダ ミニかいせんおこのみやき なのはなとツナのソテー フルーツ	(小麦・大豆・乳成分) (大豆) (小麦・大豆・卵) (大豆) —	367	10	1.7

*アレルゲンは特定原材料7品目に大豆を加えた8品目を表示しています
(小麦・乳成分・卵・えび・かに・そば・落花生・大豆)