2023年 9月の給食だより

見附市学校給食センター TEL(62)2244

FAX (62) 2238

小学校

5日 見附小5年、新潟小5年なし

6日 見附小5年なし、

葛巻小5年なし・4年試食会

7日 葛巻小5年なし

11日 今町小4年なし

13・14日 今町小5年なし

20・26日 全小学校6年、第二小5年、

田井小5年、上北谷小5年なし

* 9 月 9 予 定 *

中学校

11日 全校なし

12日 南中なし

21日 見附中1・2年、

南中1・2年、

今町中、西中なし

27・28日 今町中2年なし

特別支援学校

14・15日 中学部3年なし

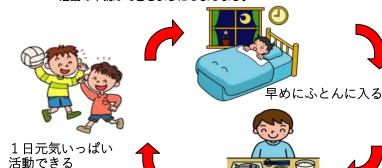
21・22日 高等部1・2年なし

29日 中学部1年、

高等部3年なし

~生活リズムを見直しましょう~

朝すっきりと起きられず、朝ごはんが食べられない人は、生活リズムから見直し、朝からしっかり活動の準備ができるようにしましょう。



朝ごはんがしっかり食べられる

朝早く、気持ちよく目が覚める



(朝ごはんの30分前には 起きるといいですね。)

9月のお米は 葛巻小学校区産 こしいぶきです。

市内の生産者さんに感謝して、味わっていただきましょう。





は

汁物

 小塩分
 g
 中塩分
 g

 家庭で補ってほしい食品
 中塩分
 g

赤:体をつくる

もとになる食品 緑:体の調子を整える

もとになる食品

黄:エネルギーの

もとになる食品

朝ごはんの役割

あたまハッキリ!

寝ている間に失われた エネルギーを補給します。 とくに脳のエネルギー源 であるブドウ糖は主食の ごはんやパンを食べて しっかり補いましょう。



げんきバッチリ!

登校や体育など、体 を動かす準備が整いま す。活動に必要な筋肉 は主菜からしっかりと るようにしましょう。



おなかスッキリ!

野菜やきのこや海藻を食べることで、胃や腸が活発に活動を始め、排便を促します。すっきりした気持ちで1日を過ごせるようになります。



KT>ZOSKI AZBAÐI

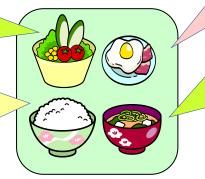
みなさんは、どんな朝ごはんを食べていますか。**主食・主菜・副菜・汁物を そろえるとバランスばっちりの朝ごはんになります。**

副菜

体の調子を整え、 排便を促す →野菜、きのこ、 海藻のおかず

主食

運動や脳の エネルギーになる →ごはん、パン、 めん



主菜

骨を丈夫にしたり、 筋肉の素になる →魚、肉、卵、 大豆のおかず

汁物

体の調子を整え、 排便を促す (飲み込みをよくし、 体をあたためる) →野菜等具だくさんに するとさらにバランスが 整います。

| | | 金 | Ž | | | |
|----------|-----------------|--------------|-------------------|------|--|--|
| 9 | 1 防災 | い り: どの日i | こんだて 献立 | 43 | | |
| 月 | | アップ | ルシャー | ベット | | |
| 2 | 7 | | りぼしだいこん リ干大根 | | | |
| ん | | | | | | |
| だ | ポーク | カレー | -ライス | 7 | | |
| て | (麦ごはん) | | | | | |
| エネルギー | 655 | kcal | 765 | kcal | | |
| 塩分 | 2.4 | g | 2.8 | g | | |
| 補ってほしい食品 | | くだ | もの | | | |
| あか | 牛乳 豚肉 |) ひじき | きッナ | | | |
| みどり | 玉ねぎ に しょうが t | | | | | |
| きいろ | 米 麦 じ 米粉 砂糖 | | 油ル | · ウ | | |



2023年 9月のこんだて表



| | 月 | 火 | 水 | | 金 |
|---|--|--|---|--|---|
| | _ | ■ しょうちゅう たいかいおうえんこんだて | 6 | 7 | ちょうよう せっくこんだて |
| | | り 小中 大会応援献立 | | きりほしだいこん すあ | 重陽の即句駅立 |
| 2 | | れんこん中華ソテー 👯 | たくあんきんぴら | 切干大根のごま酢和え 気 たちうお しょや | 菊入りおひたし 類 |
| ん | きゅうりと小松菜のナムル | とんカツの甘だれかけ | 豚肉の西京焼き | 太刀魚の塩焼き | いわしのオレンジ煮 |
| だ | ジャージャー | | | | ヨーグルト |
| て | 中華めんめん | かぼちゃと | th is the | あっぁ 厚揚げと | なすの |
| | 80 K | ごはん おぶらお いる | ごはん / 沢煮椀 / | \ ごはん / \ ̄ ̄ /。 | 【 ごはん / 】 ゜ |
| エネルギー | 655 kcal 805 kcal | 油揚げのみそ汁 666 kcal 793 kcal | 613 kcal 723 kcal | わかめのみそけ 661 kcal 794 kcal | みそ汁 640 kcal 743 kcal |
| 塩分 | 3.1 g 3.6 g | 2.5 g 3.0 g | 2.4 g 2.8 g | 2.2 g 2.5 g | 2.3 g 2.6 g |
| 補ってほしい食品 | 海藻類 | くだもの | きのこ類 | 小魚類 | いも類 |
| あか | 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 みそ | 牛乳 豚肉 さつま揚げ 油揚げ | 牛乳 豚肉 みそ さつま揚げ | 牛乳 太刀魚 厚揚げ わかめ | 牛乳 いわし 厚揚げ みそ |
| 4575 | | 豆腐みそ | | みそ | ヨーグルト |
| みどり | 玉ねぎ ねぎ しいたけ 筍 しょうが 梨にんにく にら こまつな きゅうり にんじん コーン | れんこん にんじん かぼちゃ なす えのきたけ ねぎ | たくあん にんじん たけのこ ごぼう こまつな ねぎ | 切干大根 にんじん もやし ほうれん草 なす しめじ ねぎ | オレンジ もやし ほうれん草 菊 にんじん なす だいこん こまつな ねぎ |
| | 中華麺 油 砂糖 ごま油 片栗粉 | ** パン粉 油 砂糖 ごま油 | 米 ごま油 砂糖 ごま 春雨 | 米 砂糖 ごま じゃがいも | 米 砂糖 |
| きいろ | ごま | ごま | | | |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 まごはやさしい献立 |
| 2 | きゅうりの昆布和え | | アスパラのマリネ | こまっな いそあ | 大豆いりおひたし |
| | ぶたにく | | | / 1/14米の時代である | に もの <u>牛乳</u> |
| ا ا | 豚肉のオニオンソースかけ | (マーボーなす) | ドライカレー | かれいの竜田揚げ | さばの煮物 |
| だ | -+/ | 麻婆なす丼 | - h- | | |
| て | 五目 | (ごはん) 豆腐 | 米粉 フルーツ | 具だくさん | ご しゃがいも |
| | ごはん はるさめじる 春雨汁 | スープ | コッペパン ポンチ | ごはんみそ汁 | ごはん のみそ汁 |
| エネルギー | 613 kcal 719 kcal | 607 kcal 752 kcal | 652 kcal 858 kcal | 607 kcal 721 kcal | 603 kcal 736 kcal |
| 塩分 | 1.6 g 1.7 g | 2.3 g 2.9 g | 2.4 g 3.1 g | 1.6 g 1.9 g | 1.9 g 2.2 g |
| 補ってほしい食品 | 海藻類 | 種実類 | 小魚類 | 大豆製品 | 乳製品 |
| あか | 牛乳 豚肉 昆布 | 牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 | 牛乳 豚肉 大豆 ウインナー | 牛乳 かれい 油揚げ のり 鶏肉 みそ | 牛乳 さば 大豆 厚揚げ わかめ みそ |
| 7 1*/1 | 玉ねぎ きゅうり にんじん ごぼう たけのこ | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし 梨 | にんじん 玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく | こまつな キャベツ にんじん しょうが | しょうが コーン こまつな キャベツ |
| みどり | 切干大根 きぬさや きくらげ しいたけ | なす にら ねぎ しいたけ キャベツ 小松菜 きくらげ | キャベツ アスパラガス パイン 桃 みかん | コーン ごぼう だいこん ねぎ | にんじん 玉ねぎ しいたけ えのきたけ ねぎ |
| きいろ | 米 砂糖 ごま 春雨 | 米 油 砂糖 片栗粉 | 米粉パン 油 ルウ 砂糖 | 米 油 砂糖 じゃがいも | 米 砂糖 ごま じゃがいも |
| | | | | | |
| | 10 | 10 | ゼリー(りんご・ぶどう・桃・豆乳) | 01 | 00 (|
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| ۲. | けいろう ひ | ごもくいた に 五目炒め煮 | | ひじきとあさりの炒り煮 | 22 コーンおひたし |
| こ ん | | ごもくいた に 五目炒め煮 ぶたほ や | 20 | い。 に 4事 | 中東 |
| | 敬老の日 | ごもくいた に 五目炒め煮 | 野菜 野菜 | ひじきとあさりの炒り煮 とりに しょうが や | コーンおひたし |
| h | けいろう ひ | こもくいた に 五目炒め煮 ※ため 豚肉のみそ焼き | 野菜 スープ トマトオムレツ | ひじきとあさりの炒り煮 とりに しょうが か | コーンおひたし さんまのかば焼き |
| h | 敬老の日 | でもくいた に 五目炒め煮 ※たいた 下 豚肉のみそ焼き | 20 野菜 スープ トマトオムレツ チリコンカーネライス | ひじきとあさりの炒り煮 とりに しょうが や | コーンおひたし |
| んだて | 敬老の日 | エもくいた に 五目炒め煮 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** | 野菜 スープ トマトオムレツ チリコンカーネライス (カレー風味ライス) | ひじきとあさりの炒り煮 とりに しょうか 見 無肉の生姜焼き | コーンおひたし さんまのかば焼き ごはん 鶏団子汁 |
| ん だ て エネルギー | 敬老の日 | 五目炒め煮 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** | 野菜 スープ トマトオムレツ チリコンカーネライス (カレー風味ライス) 669 kcal 787 kcal | ひじきとあさりの炒り煮 とりに しょうが き 鶏肉の生姜焼き ごはん 石狩汁 | コーンおひたし さんまのかば焼き ごはん 鶏団子汁 699 kcal 833 kcal |
| んだて | 敬老の日 | エもくいた に 五目炒め煮 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** | 野菜 スープ トマトオムレツ チリコンカーネライス (カレー風味ライス) | ひじきとあさりの炒り煮 とりに しょうか 見 無肉の生姜焼き | コーンおひたし さんまのかば焼き ごはん 鶏団子汁 |
| んだて て エネルギー 塩分 | 敬老の日 | 五目炒め煮 豚肉のみそ焼き ではん 豆腐の うずくず 619 kcal 736 kcal 2.2 g 2.6 g | 野菜 スープ トマトオムレツ チリコンカーネライス (カレー風味ライス) 669 kcal 787 kcal 2.5 g 2.9 g | ひじきとあさりの炒り煮 とりに しょうが き 鶏肉の生姜焼き ではん 石狩汁 618 kcal 747 kcal 1.9 g 2.3 g | コーンおひたし さんまのかば焼き ごはん 鶏団子汁 699 kcal 833 kcal 2.1 g 2.5 g |
| ん だ て エネルギー 塩分 | 敬老の日 | エリック | ### P | ひじきとあさりの炒り煮 とりに しょうが 声 鶏肉の生姜焼き ごはん 石狩汁 618 kcal 747 kcal 1.9 g 2.3 g 種実類 牛乳 鶏肉 ひじき あさり さけ みそ | コーンおひたしまんまのかば焼き ごはん 第団子汁 699 kcal 833 kcal 2.1 g 2.5 g 乳製品 牛乳 さんま 鶏肉 みそ |
| んだて て エネルギー 塩分 | 敬老の日 ** ** ** ** ** ** ** * | エ目炒め煮 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** | ### 野菜 スープ トマトオムレツ チリコンカーネライス (カレー風味ライス) 669 kcal 787 kcal 2.5 g 2.9 g 海藻類 牛乳 大豆 豚肉 卵 ベーコン East にんじん マッシュルーム しょうが | ひじきとあさりの炒り煮 とりに しょうが にんじん ごぼう 校豆 | コーンおひたし さんまのかば焼き ではん 第団子汁 699 kcal 833 kcal 2.1 g 2.5 g 乳製品 牛乳 さんま 鶏肉 みそ しょうが キャベツ もやし にんじん |
| んだて エネルギー 塩分 細ってほしい食品 あか | 敬老の日 ★都合により献立を 変更する場合があり | またいた に 五目炒め煮 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** | ### 野菜 スープ トマトオムレツ チリコンカーネライス (カレー風味ライス) 669 kcal 787 kcal 2.5 g 2.9 g 海藻類 牛乳 大豆 豚肉 卵 ベーコン East にんじん マッシュルーム しょうが | ひじきとあさりの炒り煮 とりに しょうが にんじん ごぼう 校豆 だいこん 玉ねぎ ねぎ | コーンおひたしまんまのかば焼き ごはん 鶏団子汁 699 kcal 833 kcal 2.1 g 2.5 g 乳製品 牛乳 さんま 鶏肉 みそ しょうが キャベツ もやし にんじん コーン 玉ねぎ こまつな しいたけ |
| んだて て 塩分 細ってほしい食品 あか | 敬老の日 ** ** ** ** ** ** ** * | またいた に 五目炒め煮 *** *** *** *** *** *** *** *** *** * | ### 野菜 スープ トマトオムレツ チリコンカーネライス (カレー風味ライス) 669 kcal 787 kcal 2.5 g 2.9 g 海藻類 牛乳 大豆 豚肉 卵 ベーコン まねぎ にんじん マッシュルーム しょうがにんにく トマト かぼちゃ キャベツ セロリー | ひじきとあさりの炒り煮 とりに しょうが にんじん ごぼう 校豆 | コーンおひたしまんまのかば焼き ごはん 鶏団子汁 699 kcal 833 kcal 2.1 g 2.5 g 乳製品 牛乳 さんま 鶏肉 みそ しょうが キャベツ もやし にんじんコーン 玉ねぎ こまつな しいたけ米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいもパン粉 |
| んだて エネルギー 塩分 細ってほしい食品 あか | 敬老の日 ** ** ** ** ** ** ** * | またいた に 五目炒め煮 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** | ### 野菜 スープ トマトオムレツ チリコンカーネライス (カレー風味ライス) 669 kcal 787 kcal 2.5 g 2.9 g 海藻類 牛乳 大豆 豚肉 卵 ベーコン まねぎ にんじん マッシュルーム しょうがにんにく トマト かぼちゃ キャベツ セロリー | ひじきとあさりの炒り煮 とりに しょうが にんじん ごぼう 校豆 だいこん 玉ねぎ ねぎ | コーンおひたしまんまのかば焼き ごはん 鶏団子汁 699 kcal 833 kcal 2.1 g 2.5 g 乳製品 牛乳 さんま 鶏肉 みそ しょうが キャベツ もやし にんじんコーン 玉ねぎ こまつな しいたけ 米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも パン粉 |
| んだて エネルギー 塩分 棚ってほしい食品 あか みどり | 敬老の日 ★都合により献立を変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。 | | ### ### ### ### #### ################ | ひじきとあさりの炒り煮 よりにようがき 鶏肉の生姜焼き ごはん 石狩汁 618 kcal 747 kcal 1.9 g 2.3 g 種実類 牛乳 鶏肉 ひじき あさり さけみそ しょうが にんじん ごぼう 枝豆だいこん 玉ねぎ ねぎ 米 油 砂糖 じゃがいも 28 | コーンおひたしまんまのかば焼き ごはん 鶏団子汁 699 kcal 833 kcal 2.1 g 2.5 g 乳製品 牛乳 さんま 鶏肉 みそ しょうが キャベツ もやし にんじんコーン 玉ねぎ こまつな しいたけ 米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも パン粉 29 にゅうごやこんだて 十五夜献立 |
| んだて エネルギー 塩分 細ってほしい食品 あか みどり きいろ | 敬老の日 ★都合により献立を変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。 25 もやしののり酔和えまかあかます。 | 正もいたに 五目炒め煮 「下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下 | ### | ひじきとあさりの炒り煮 とりに しょうが 鶏肉の生姜焼き ではん 石狩汁 618 kcal 747 kcal 1.9 g 2.3 g 種実類 牛乳 鶏肉 ひじき あさり さけ みそ しょうが にんじん ごぼう 枝豆だいこん 玉ねぎ ねぎ 米 油 砂糖 じゃがいも | コーンおひたしまんまのかば焼き ではん 第団子汁 699 kcal 833 kcal 2.1 g 2.5 g 乳製品 牛乳 さんま 鶏肉 みそ しょうが キャベツ もやし にんじん コーン 玉ねぎ こまつな しいたけ 米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも パン粉 29 十五夜献立 ごますこと こできたまて まできままても |
| んだて エネルギー 塩分 調ってほしい食品 あか みどり きいろ | 敬老の日 ★都合により献立を変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。 | | ### ### ### ### #### ################ | ひじきとあさりの炒り煮 | コーンおひたしまんまのかば焼き ごはん 第団子汁 699 kcal 833 kcal 2.1 g 2.5 g 乳製品 牛乳 さんま 鶏肉 みそ しょうが キャベツ もやし にんじん コーン 玉ねぎ こまつな しいたけ 米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも パン粉 29 にゅうごゃこんだて 十五夜献立 こま和えまできまれます。 |
| んだて エネルギー 塩分 編ってほしい食品 あか みどり きいろ | 敬老の日 *********************************** | 正もいたに 五目炒め煮 「下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下下 | ### ### ### ### ### #### ############ | ひじきとあさりの炒り煮 とりに しょうが 鶏肉の生姜焼き ではん 石狩汁 618 kcal 747 kcal 1.9 g 2.3 g 種実類 牛乳 鶏肉 ひじき あさり さけ みそ しょうが にんじん ごぼう 枝豆だいこん 玉ねぎ ねぎ 米 油 砂糖 じゃがいも | コーンおひたしまれまのかば焼き ごはん 第回子汁 699 kcal 833 kcal 2.1 g 2.5 g 乳製品 牛乳 さんま 鶏肉 みそ しょうが キャベツ もやし にんじん コーン 玉ねぎ こまつな しいたけ 米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも バン粉 29 じゅうごゃこんだて 十五夜献立 ごまれえまった。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ |
| んだて エネルギー 塩分 調ってほしい食品 あか みどり きいろ | 敬老の日 *********************************** | Table Ta | ### | ひじきとあさりの炒り煮 よりに しょうが にんじん ごぼう 枝豆 だいこん 玉ねぎ ねぎ 米 油 砂糖 じゃがいも | コーンおひたしまんまのかば焼き ごはん 第団子汁 699 kcal 833 kcal 2.1 g 2.5 g 乳製品 牛乳 さんま 鶏肉 みそ しょうが キャベツ もやし にんじん コーン 玉ねぎ こまつな しいたけ 米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも バン粉 29 |
| んだて エネルギー 塩分 編ってほしい食品 あか みどり きいろ | 敬老の日 *********************************** | エ目炒め煮 ** * * * * * * * * * * * * * * * * * | ### | ひじきとあさりの炒り煮 とりに しょうが 見 鶏肉の生姜焼き ではん 石狩汁 618 kcal 747 kcal 1.9 g 2.3 g 種実類 中乳 鶏肉 ひじき あさり さけ みそ しょうが にんじん ごぼう 校豆だいこん 玉ねぎ ねぎ 米 油 砂糖 じゃがいも | コーンおひたしまんまのかば焼き ではん 第団子汁 699 kcal 833 kcal 2.1 g 2.5 g 乳製品 牛乳 さんま 鶏肉 みそ しょうが キャベツ もやし にんじん コーン 玉ねぎ こまつな しいたけ 米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも パン粉 29 じゅうごゃこんだて 十五夜献立 ごまさままこと まずまこと まずました まずまこと まずままこと まずままこと ますままままままままままままままままままままままままままままままままま |
| んだて エネルギー 塩分 編ってほしい食品 あか みどり きいろ | 敬老の日 ★都合により献立を 変更する場合があり ます。あらかじめ、 ご了承ください。 25 もやしののり酢和え 豆腐と カかめのみそ件 614 kcal 726 kcal | | ### ### ### ### ##################### | ひじきとあさりの炒り煮 よりに しょうが にんじん ごぼう 枝豆 だいこん 玉ねぎ ねぎ 米 油 砂糖 じゃがいも | コーンおひたしまれまのかば焼き ごはん 第回子汁 699 kcal 833 kcal 2.1 g 2.5 g 乳製品 牛乳 さんま 鶏肉 みそ しょうが キャベツ もやし にんじん コーン 玉ねぎ こまつな しいたけ 米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも バン粉 29 じゅうごゃこんだて 十五夜献立 こまった。キャーンを表れる。 カイン まれまでは カー まれまでは カー まれまでは カー まれまではん |
| んだて エネルイギー 塩か あか みどり こんだて | 敬老の日 ★都合により献立を変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。 25 もやしののり酢和えます。かかのみそ計614 kcal 726 kcal 2.0 g 2.3 g | Time | ### ### ### ### ### ################# | ひじきとあさりの炒り煮 | コーンおひたしまんまのかば焼き ではん 第団子汁 699 kcal 833 kcal 2.1 g 2.5 g 乳製品 牛乳 さんま 鶏肉 みそ しょうが キャベツ もやし にんじん コーン 玉ねぎ こまつな しいたけ 米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも パン粉 29 にゅうごやこんだて 十五夜転立 ごま和えまいるようできまれまでできまれまでできまれまでである。 サーカでゼリー マリンはん お月見たんごにる 団子汁 638 kcal 748 kcal 2.1 g 2.5 g |
| んだて エネルイギー あか みどり さいろ こんだて エネルギー | 敬老の日 ★都合により献立を変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。 25 もやしののり酢和えながったの和風ソース 「はん れかめのみそ丼 614 kcal 726 kcal 2.0 g 2.3 g 種実類 | Time | ### ### ### ### ##################### | ひじきとあさりの炒り煮 | コーンおひたしまんまのかば焼き ではん 第団子汁 699 kcal 833 kcal 2.1 g 2.5 g 乳製品 牛乳 さんま 鶏肉 みそ しょうが キャベツ もやし にんじん コーン 玉ねぎ こまつな しいたけ 米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも パン粉 29 |
| んだて エネルイン 編ってほしい食品 あか みどり きいろ エネルイン 塩分 | 敬老の日 ★都合により献立を変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。 25 もやしののり酢和えった。 「はん わかめのみそ汁 614 kcal 726 kcal 2.0 g 2.3 g 種実類 牛乳 鶏肉 豚肉 のり 豆腐 | Table T | ### ### ### ### ### ################# | ひじきとあさりの炒り煮 | コーンおひたしまんまのかば焼き ではん 第団子汁 699 kcal 833 kcal 2.1 g 2.5 g 乳製品 牛乳 さんま 鶏肉 みそ しょうが キャベツ もやし にんじん コーン 玉ねぎ こまつな しいたけ 米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも パン粉 29 にゅうごやこんだて 十五夜献立 ごま和えまりくるとまるとれまるというできままるというできままるというできままるというできままるというできままるというできまれます。 |
| んだて エネルギー 塩分 湯ってほしい食品 あか みどり こんだて エネルル分 湯ってほしい食品 あか | 敬老の日 ★都合により献立を変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。 25 もやしののり酢和えながったの和風ソース 「はん れかめのみそ丼 614 kcal 726 kcal 2.0 g 2.3 g 種実類 | Time | ### ### ### ### ##################### | ひじきとあさりの炒り煮 | コーンおひたしまんまのかば焼き ではん 第団子汁 699 kcal 833 kcal 2.1 g 2.5 g 乳製品 牛乳 さんま 鶏肉 みそ しょうが キャベツ もやし にんじん コーン 玉ねぎ こまつな しいたけ 米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも バン粉 29 十五夜 転立 ごま和えた。 十五夜 ゼリー マリー お月見 たんこじる 団子汁 638 kcal 748 kcal 2.1 g 2.5 g 海藻類 牛乳 卵 油揚げ |
| んだて エネル分 in tu tu tu が あ み ざ こんだて エネ塩・ルカ in tu tu が in tu tu が in tu | 敬老の日 ★都合により献立を変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。 **** *** ** ** ** ** ** ** | Time | ### ### ### ### ### ################# | ひじきとあさりの炒り煮 | コーンおひたしまれまのかば焼き ではん 第回子汁 699 kcal 833 kcal 2.1 g 2.5 g 乳製品 牛乳 さんま 鶏肉 みそ しょうが キャベツ もやし にんじん コーン 玉ねぎ こまつな しいたけ 米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも バン粉 29 |
| んだて エネルギー 塩分 湯ってほしい食品 あか みどり こんだて エネルル分 湯ってほしい食品 あか | 敬老の日 ★都合により献立を変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。 25 もやしののり酢和えった。 「はん わかめのみそ汁 614 kcal 726 kcal 2.0 g 2.3 g 種実類 牛乳 鶏肉 豚肉 のり 豆腐油揚げ わかめ みそだいこん にんじん もやし | Time | ### ### ### ### ### ################# | ひじきとあさりの炒り煮 にしまうが 発 | Tith Tith |