

# 9月 平成30年9月の献立(前半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	1日					
昼	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー
タ	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー
合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計

日付	3日		4日		5日		6日		7日		8日	
	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0
タ	鶏肉のカレー煮	192 1.2	かじきのマヨパン粉焼き	162 0.9	さわらの照り焼き	140 0.8	和風ミートローフ	161 0.6	八宝菜	176 1.8	エビフライ	158 1.1
合計	合計	565 2	合計	522 2.1	合計	497 1.9	合計	533 1.5	合計	530 3.3	合計	549 1.9

日付	10日		11日		12日		13日		14日		15日	
	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0
タ	焼き魚(ほっけ)	80 0.8	鶏肉と野菜の黒酢あん	258 1	タンドリーチキン	197 0.7	鮭のフライ	205 0.7	麻婆豆腐	165 1	鯖のみそ煮	178 1.2
合計	合計	549 1.7	合計	658 1.5	合計	533 1.8	合計	571 2	合計	537 2	合計	577 2.7

