

テラックス弁当R2.9月献立表

	ごま肉天 1日 豆腐ステーキ 若布サラダ きんぴらごぼう煮 792 kcal	カレーコロッケ 2日 チリ銀鮭の塩焼き 合鴨野菜炒め オクラのピーナッツ和え 784 kcal	若鶏唐揚 甘酢あん 3日 マカロニサラダ インゲンソテー 焼きちくわ煮 820 kcal	チキンマヨカツ 4日 ジャンボ肉団子 ラタトゥイユ風 カリフラワー和え物 791 kcal	豚生姜煮 5日 大根サラダ 絹厚揚げ煮 佃煮 805 kcal
ハンバーグ ジンジャーソース 7日 キャベツサラダ わかめ入りさつま揚げ きくらげ昆布 786 kcal	白身フライ 8日 ハムステーキ 八宝菜 がんもどき煮 809 kcal	旨辛フライドチキン 9日 ひじき煮 ブロッコリーごま和え 梅ごぼう 812 kcal	えびカツ 10日 サバの照焼き 春雨中華 チンゲン菜ソテー 795 kcal	豚しゃぶサラダ ごまだれ 11日 揚げ餃子 なす生姜 味付ザーサイ 806 kcal	コーンたっぷりフライ 12日 くわい入りつくね 野菜炒め れんこん煮 799 kcal
とんかつ ごまとんかつソース 14日 昆布油揚げ煮 カリフラワーサラダ 山くらげミックス 813 kcal	鶏の天ぷら 15日 海老ニラオムレツ 甘酢あん ソース焼きそば インゲン辛子和え 790 kcal	大葉つくねバーグ 16日 肉じゃがコロッケ 野菜カレー ほうれん草ピーナッツ和え 806 kcal	豚ロース生姜焼き 17日 野菜春巻 若布サラダ ふきの煮物 784 kcal	チキンステーキ 玉ねぎソース 18日 イカフライ 切干大根煮 オクラのごま和え 788 kcal	まぐろ竜田 酢豚風 19日 ポテトサラダ コーン入りさつまあげ 佃煮 801 kcal
21日 (敬老の日)	22日 (秋分の日)	メンチカツ トマトソースがけ 23日 おでん風煮 ほうれん草ソテー 人参マリネ 810 kcal	若鶏唐揚げ タルタル添え 24日 魚肉ソーセージソテー れんこん煮 プリ辛きやらぶき 802 kcal	ハンバーグ デミグラスソース 25日 海老はんぺんフライ 蒸し鶏サラダ 大根煮 795 kcal	タコキャベツかつ 26日 サイコロステーキ風 ビーフン中華炒め かぼちゃ煮 789 kcal
ブラックカレーフライ 28日 ポークウインナー 麻婆なす ブロッコリー和え物 797 kcal	チキンステーキ チリソース 29日 中華春巻 もやしサラダ さつま揚げ煮 786 kcal	豚ロース蒲焼き風 30日 あじフライ 春雨サラダ インゲンのピーナッツ和え 800 kcal	 		

※衛生環境面上で、お弁当箱に箸やカップめんのフタ等を入れないようにお願いします。