

# レディース&ヘルシーR2.9月献立表



川崎店 044-276-0795  
二俣川店 045-958-1650



	月	火	水	木	金
昼食		1日	2日	3日	4日
		チャーハン 八宝菜・うずら卵 春巻 赤小玉 チヂミ ブロッコリードレッシング和え	サフランライス チキンカレー オムレツ ウイナー 人参インゲン豚バラ巻 パプリカソテー	梅干しご飯 バンバンジー コーンたっぷりフライ 豆腐ハンバーグ ミートボール 野菜炒め	青じそご飯 鶏の唐揚げ 春雨サラダ ねぎ入り厚焼玉子 信田巻き ナス生姜醤油煮
		エネルギー 571kcal 蛋白質 16.9g 脂質 14.4g 食塩 4.5g	エネルギー 584kcal 蛋白質 15.1g 脂質 16.5g 食塩 4.2g	エネルギー 617kcal 蛋白質 19.4g 脂質 18.8g 食塩 2.4g	エネルギー 564kcal 蛋白質 14.1g 脂質 17.4g 食塩 3.5g
昼食	7日	8日	9日	10日	11日
	五穀ご飯 牛丼煮・花人参 コーンコロッケ 肉詰めナス イカにもたご焼 青菜ソテー	鮭わかめご飯 肉じゃが 大豆ナゲット 野菜とひじきの豆腐焼き 厚焼玉子 インゲンの甘煮	菜飯ご飯 メンチカツ 高野豆腐含め煮 千草焼き 花さつま揚げ キャベツおかか和え	チキンライス エビカツ マカロニサラダ ハムステーキ 焼売 青菜コーンソテー	のりべん おさつコロッケ 肉詰めいなり 鯖竜田揚げ インゲンごま和え 野菜炒め
	エネルギー 607kcal 蛋白質 16.6g 脂質 16.7g 食塩 1.4g	エネルギー 596kcal 蛋白質 17.9g 脂質 16.2g 食塩 3.8g	エネルギー 563kcal 蛋白質 18.0g 脂質 12.2g 食塩 3.9g	エネルギー 600kcal 蛋白質 13.6g 脂質 19.0g 食塩 4.3g	エネルギー 564kcal 蛋白質 18.1g 脂質 13.7g 食塩 1.3g
昼食	14日	15日	16日	17日	18日
	チャーハン 肉団子 揚げ餃子 かに玉ボール 野菜炒め 水菜サラダ	カレーピラフ ポークビーンズ 白身魚フライ グリーンピース棒天 ベイクドエッグポテト キャベツコーンソテー	梅ちりご飯 とんかつ さつま揚げ(枝豆) ミニお好み焼き きのこソテー カニ風味サラダ	サフランライス ポークカレー がんも煮 野菜コロッケ チキンピカタ 青菜ソテー	チキンライス カニカマ天ぷら ピーマン肉詰め カットコーン 野菜マリネ キャベツソテー
	エネルギー 570kcal 蛋白質 15.4g 脂質 15.4g 食塩 4.4g	エネルギー 580kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.2g 食塩 4.0g	エネルギー 554kcal 蛋白質 16.2g 脂質 13.9g 食塩 2.8g	エネルギー 617kcal 蛋白質 17.4g 脂質 17.8g 食塩 4.5g	エネルギー 563kcal 蛋白質 12.2g 脂質 15.5g 食塩 3.5g
昼食	<b>21日</b>	<b>22日</b>	23日	24日	25日
	<b>敬老の日</b>	<b>秋分の日</b>	鮭わかめご飯 鶏唐揚げ 肉団子甘酢あんかけ 花さつま揚げ かぼちゃ煮 野菜炒め	キャロットピラフ チキンナゲット 一口にしん昆布巻き ウイナー野菜炒め たまごロール ごぼうサラダ	五目ご飯 揚げ餃子(青じそ) 鶏照り焼き 竹輪の磯辺揚げ れんこんきんぴら 青菜のごま和え
			エネルギー 568kcal 蛋白質 16.4g 脂質 15.4g 食塩 4.8g	エネルギー 572kcal 蛋白質 13.3g 脂質 20.3g 食塩 1.5g	エネルギー 574kcal 蛋白質 17.2g 脂質 14.3g 食塩 2.0g
昼食	28日	29日	30日		
	カレーピラフ ポークチャップ 千草焼き ウイナー ハムカツ ブロッコリーごま和え	栗ご飯 メンチカツ 切干大根・ちくわ煮 海鮮焼売 厚焼玉子 青菜ソテー	チキンライス 帆立風味フライ ポテトサラダ ツナマヨオムレツ グリーンピース棒天 パプリカソテー		
	エネルギー 602kcal 蛋白質 20.2g 脂質 16.8g 食塩 3.7g	エネルギー 598kcal 蛋白質 16.0g 脂質 16.6g 食塩 2.4g	エネルギー 564kcal 蛋白質 15.2g 脂質 16.5g 食塩 3.6g		

※仕入れの都合により、内容を変更する場合がありますので、ご了承願います。 **ジョイフルランチ**