



今月のメニュー 2023年9月

月	火	水	木	金
				1 炒 飯 やさいと塩昆布の ドレッシング和え 511Kcal
4 酢豚 288kcal	5 油琳鶏 レタス マカロニサラダ 591Kcal	6 素麺又は冷や麦 薬味 炊き込みご飯の おにぎり 511kcal	7 そばろ丼 冷奴 281Kcal	8 春巻き コールスロー 春雨の中華サラダ 381Kcal
11 麻婆豆腐 462Kcal	12 生揚げの 肉詰め煮 ゴマ和え 306Kcal	13 野菜たっぷり あんかけうどん 616Kcal	14 コロッケ付き カレーライス フルーチェ& バナナ 620kcal	15 豚肉の野菜巻き コールスロー フレンチポテト 496kcal
18 休日 敬老の日	19 肉団子の甘酢 コールスロー お浸し 501Kcal	20 豚肉と高菜の ラーメン 615Kcal	21 白身魚のマリネ 五目金平 366Kcal	22 チキンカツ コールスロー ポテトサラダ 407Kcal
25 わかめご飯 巣籠たまごあん 筑前煮 411Kcal	26 さつま芋赤飯 かき揚げ おろし大根 天つゆ 631Kcal	27 焼うどん スープ 476Kcal	28 鰯フライ タルタルソースかけ コールスロー 冷奴 471Kcal	29 カレーライス スローサラダ 588Kcal



【ご飯のカロリー】 大(130g) 217Kcal 中(100g) 167Kcal 小(70g) 117 Kcal