

令和7年

9月

さくら夕食弁当献立表

SAKURA

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日	2日	3日	4日	5日
* 牛肉とごぼうの煮物 * 白菜のゴマ和え * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 526	* ソイの西京焼き ふきのおかか煮 肉焼売 * キャベツと稲荷揚げの和え物 * 漬け物 * ご飯 * 吸い物 エネルギー(kcal) 451	* 干草焼きのだしあんかけ 長芋短冊揚げ * みつばの胡桃和え * 金時豆 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 443	* 鶏肉のガリバタ炒め * アスパラの洋風和え * 金山寺味噌 * ご飯 * コンソメスープ エネルギー(kcal) 448	* 豚肉の柚香焼き てまり串 糸昆布の煮物 * マカロニサラダ * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 520
8日	9日	10日	11日	12日
* バサのゴマ油焼き 牛肉コロッケ がんもの煮物 * 小松菜の和え物 * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 433	* 鶏肉のカレーマヨ焼き 粉ふきいも、玉ねぎ炒め * たらこスパ * 白花豆 * ご飯 * コンソメスープ エネルギー(kcal) 515	* 白身魚の昆布煮 レンコンの煮物 飛龍頭の煮物 * 焼きビーフン * コーンサラダ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 449	* きのご飯 * ふんわり蒸しのツナあんかけ、焼き南瓜 * めかぶの和え物 * 漬け物 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 452	* 豚バラ大根炒め * 三色ピーマン和え * 梅干し * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 504
15日	16日	17日	18日	19日
* シロガネダラの包み焼き * 茄子とあさりのわさび和え * 黒豆煮 * 菜飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 459	* 豚肉の玉ねぎ焼き 山菜和え、トマト * 白滝の煮物 * 鮭のほぐし身 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 480	* とろ鮓の塩麴焼き 焼き半平、スパサラダ * 長芋のめんつゆ炒め * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 460	* 海老と玉子の炒め物 * 厚揚げのそぼろ煮 * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 458	* 酢豚 * チンゲン菜のナムル * 漬け物 * ご飯 * 中華スープ エネルギー(kcal) 518
22日	23日	24日	25日	26日
* ホッケの塩焼き 玉子豆腐 こんにゃくのピリ辛炒め煮 * 蒸し鶏と胡瓜の和え物 * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 430	* 豚の味噌焼き 切干大根の煮物 寒天ゼリー * 海藻の和え物 * 漬け物 * ご飯 * 吸い物 エネルギー(kcal) 493	* 牛肉とアスパラのスタミナ炒め * 長芋のおかか和え * ツナマヨ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 452	* 鶏肉の利休焼き だし巻き玉子 お魚揚げの煮物 * ひじきの和え物 * 梅干し * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 460	* マスのムニエル ほうれん草炒め ミニグラタン * キャロットラペ * 梅干し * ご飯 * コンソメスープ エネルギー(kcal) 503
29日	30日	《厨房からの一言メモ》 きのこの栄養について 秋の味覚であるきのこ類は、低カロリーでビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。きのこにはそれぞれ違った栄養効果があるのでご紹介します。 🍄しめじ…食物繊維、リジンなどが豊富。便秘の解消や免疫力の向上、骨の健康を維持するのに役立ちます。 🍄えのき…ビタミンB1、パントテン酸、ギャバが豊富。疲労回復、ストレスを軽減する効果があります。 🍄しいたけ…グルタミン酸、ビタミンDなどが豊富。老化防止や骨粗しょう症の予防などに効果があります。 旬のきのこを食べて健康的な身体作りをしましょう！！		
* 鶏肉の照り焼き 人参の金平、さくら焼売 * おろし和え * なめたけ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 454	* 鱈の野菜あんかけ * 南瓜サラダ * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 511			

※ここに記載されている栄養成分表示は常食の数値です
※電子レンジ対応の容器を使用しています

* 材料の仕入れの状況により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください
※食中毒防止のため、お弁当は当日中にお召し上がりください