



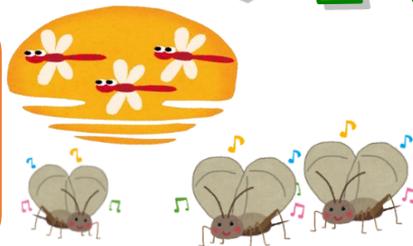
# 9月の献立



青梅総合校

いよいよ2学期が始まります。

夏の疲れが出てくる時期でもあります。夜は早めに寝るように心がけ 早起きをし、バランスの良い食事をしっかりと食べて、もとの生活リズムを取り戻しましょう！！



1日(木)		2日(金)	
チキンカレー フレンチサラダ 果物 牛乳	エネルギー 848 kcal たんぱく質 29.0 g	ごはん 和風おろしハンバーグ わかめとツナの和え物 ニラ卵スープ ピーチゼリー 牛乳	エネルギー 879 kcal たんぱく質 39.7 g
5日(月)		6日(火)	
ごはん 鶏肉とチンゲン菜の塩炒め じゃがいものカレー煮 すまし汁 ごまプリン 牛乳	エネルギー 858 kcal たんぱく質 40.7 g	ごはん 鮭の照り焼き ひじきの煮つけ シルバーサラダ みそ汁 果物・牛乳	エネルギー 871 kcal たんぱく質 41.1 g
8日(木)		9日(金)	
ごはん 鶏肉のママレード焼き きんぴらごぼう 大根サラダ みそ汁 杏仁豆腐・牛乳	エネルギー 848 kcal たんぱく質 40.0 g	ごはん 肉団子のスープ煮 里芋の胡麻みそ煮 和風サラダ きな粉もち 牛乳	エネルギー 852 kcal たんぱく質 36.9 g
12日(月)		13日(火)	
文化祭振		ごはん 焼き餃子 大学かぼちゃ わかめサラダ スーラータン フルーツヨーグルト和え・牛乳	エネルギー 872 kcal たんぱく質 34.7 g
		ごはん 魚のマヨネーズ焼き 豚肉と大根の煮物 小松菜の磯和え かきたま汁 果物・牛乳	エネルギー 831 kcal たんぱく質 41.4 g
15日(木)		16日(金)	
ごはん 厚揚げのケチャップ煮 じゃこサラダ みそ汁 チョコムース 牛乳	エネルギー 880 kcal たんぱく質 41.6 g	ごはん なすのはさみ揚げ ひじ根にやく煮 小松菜の酢醤油和え みそ汁 果物・牛乳	エネルギー 817 kcal たんぱく質 33.0 g
19日(月)		20日(火)	
敬老の日		ごはん 鯖のカレー焼き 五目豆 水菜のわさび和え みそ汁 果物・牛乳	エネルギー 854 kcal たんぱく質 37.6 g
		ごはん ジャーマンオムレツ いかと大根の煮物 パスタサラダ 野菜スープ 果物・牛乳	エネルギー 852 kcal たんぱく質 34.2 g
22日(木)		23日(金)	
ごはん 鶏と野菜の黒酢あん 白和え 小松菜の辛し和え みそ汁 オレンジゼリー・牛乳	エネルギー 860 kcal たんぱく質 33.0 g	秋分の日	
26日(月)			
ごはん アジのパン粉焼き 切り干し大根の煮物 ペナトマトソース レタススープ 柿とりんごのヨーグルトがけ・牛乳	エネルギー 837 kcal たんぱく質 38.7 g	麻婆丼 即席漬け 中華スープ きな粉プリン 牛乳	エネルギー 856 kcal たんぱく質 38.1 g
28日(水)		29日(木)	
ガーリックトースト かぼちゃのグラタン フレンチサラダ とうもろこしのスープ 果物 牛乳	エネルギー 876 kcal たんぱく質 40.1 g	ごはん 鶏肉のハーブ焼き・マッシュポテト チャプチェ 小松菜の磯和え みそ汁 果物・牛乳	エネルギー 867 kcal たんぱく質 48.4 g
30日(金)		ごはん いかのグリル焼き 大根とちくわの煮物 茎わかめのサラダ 豚汁 抹茶ムース・牛乳	
エネルギー 811 kcal たんぱく質 43.5 g			



