

| mon                                                                                                                                                                                                           | tue                                                                                                                                                                                                                                                                                              | wed                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | thu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | fri                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>9月</div>                                                                                                                                                                                                 | <div>1</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>油淋鶏</li> <li>中華サラダ</li> <li>ワンタンスープ</li> <li>梨</li> </ul>  <div>エネルギー 747 kcal<br/>たんぱく質 26.3 g<br/>脂質 26.2 g<br/>食塩相当量 2.8 g</div> | <div>2</div> <div>まごわやさしいメニュー</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>魚の黄金焼き</li> <li>人参のきんぴら</li> <li>小松菜の白和え</li> <li>じゃが芋のみそ汁</li> </ul> <div>エネルギー 764 kcal<br/>たんぱく質 35.9 g<br/>脂質 27 g<br/>食塩相当量 2.9 g</div>                                                                  | <div>3</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>五目うどん</li> <li>レバーポテトのマリアナソース</li> <li>野菜のアーモンドサラダ</li> </ul> <div>エネルギー 665 kcal<br/>たんぱく質 32.9 g<br/>脂質 24.8 g<br/>食塩相当量 4.3 g</div>                                                                                                                  | <div>4</div>  <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>サメのごま照り焼き</li> <li>梅おかか和え</li> <li>具だくさんみそ汁</li> </ul> <div>エネルギー 613 kcal<br/>たんぱく質 33.6 g<br/>脂質 14.9 g<br/>食塩相当量 2.4 g</div>           |
| <div>7</div> <div>振替休日</div>                                                                                                 | <div>8</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ビビンバ</li> <li>豆腐の香味だれがけ</li> <li>わかめスープ</li> </ul> <div>エネルギー 867 kcal<br/>たんぱく質 33.6 g<br/>脂質 36.4 g<br/>食塩相当量 3.4 g</div>                                                                                                      | <div>9</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>いわしの生姜煮</li> <li>水菜ともやしのおひたし</li> <li>冬瓜のすまし汁</li> </ul> <div>エネルギー 614 kcal<br/>たんぱく質 27.9 g<br/>脂質 15.9 g<br/>食塩相当量 2.9 g</div>                                                                                                    | <div>10</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>タンドリーチキン</li> <li>ひじきと枝豆のサラダ</li> <li>ラトウイユ</li> <li>マカロニスープ</li> </ul> <div>エネルギー 774 kcal<br/>たんぱく質 32.5 g<br/>脂質 27.1 g<br/>食塩相当量 3.2 g</div>                                                                                          | <div>11</div> <div>振替休日</div>                                                                                                                                                                                          |
| <div>14</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>スパゲティベスカトーレ</li> <li>大学芋</li> <li>コールスローサラダ</li> </ul> <div>エネルギー 719 kcal<br/>たんぱく質 25.7 g<br/>脂質 20.7 g<br/>食塩相当量 2.9 g</div>              | <div>15</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>のりの佃煮</li> <li>ぎせい豆腐</li> <li>えのき和え</li> <li>キムチ汁</li> </ul> <div>エネルギー 704 kcal<br/>たんぱく質 33.4 g<br/>脂質 21.9 g<br/>食塩相当量 3.5 g</div>                                                                               | <div>16</div> <div>埼玉県郷土料理</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>かてめし</li> <li>ゼリーフライ</li> <li>ゆかり和え</li> <li>呉汁(ごじる)</li> </ul>  <div>エネルギー 688 kcal<br/>たんぱく質 23.5 g<br/>脂質 22.3 g<br/>食塩相当量 3.2 g</div> | <div>17</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>魚のオニオンガーリック焼き</li> <li>野菜の磯辺和え</li> <li>かぶの酢の物</li> <li>生揚げのみそ汁</li> </ul> <div>エネルギー 689 kcal<br/>たんぱく質 35.8 g<br/>脂質 17.3 g<br/>食塩相当量 3.4 g</div>                                                                                        | <div>18</div>  <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>鶏天</li> <li>おひたし</li> <li>じゃが芋とたまねぎのみそ汁</li> <li>柿</li> </ul> <div>エネルギー 734 kcal<br/>たんぱく質 29.1 g<br/>脂質 21.6 g<br/>食塩相当量 2.6 g</div> |
| <div>21</div> <div>敬老の日</div>                                                                                              | <div>22</div> <div>国民の休日</div>                                                                                                                                                                                | <div>23</div> <div>秋分の日</div>                                                                                                                                                                                                 | <div>24</div> <div>世界の料理 エジプト</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>黒砂糖パン</li> <li>フィラハバネー</li> <li>ひよこ豆サラダ</li> <li>ムルキーヤ</li> </ul>  <div>エネルギー 727 kcal<br/>たんぱく質 31.3 g<br/>脂質 31.0 g<br/>食塩相当量 2.2 g</div> | <div>25</div> <div>十五夜献立</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>魚のレモンバター焼き</li> <li>茎わかめともやしの和えもの</li> <li>根菜の和風スープ</li> <li>お月見だんご</li> </ul> <div>エネルギー 684 kcal<br/>たんぱく質 33.1 g<br/>脂質 15.6 g<br/>食塩相当量 2.2 g</div>                                                     |
| <div>28</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ツナピラフ</li> <li>ポテトチーズオムレツ</li> <li>きのこサラダ</li> <li>豆乳スープ</li> </ul> <div>エネルギー 768 kcal<br/>たんぱく質 30.5 g<br/>脂質 29.2 g<br/>食塩相当量 3.9 g</div> | <div>29</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>夏マーボー豆腐</li> <li>もやしのナムル</li> <li>青のりポテト</li> </ul> <div>エネルギー 770 kcal<br/>たんぱく質 31.5 g<br/>脂質 26.1 g<br/>食塩相当量 2.7 g</div>                                                                                        | <div>30</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>いかのさらさ揚げ</li> <li>カラフルバターソーテ</li> <li>かきたま汁</li> <li>フルーツヨーグルト</li> </ul> <div>エネルギー 729 kcal<br/>たんぱく質 31.9 g<br/>脂質 21.1 g<br/>食塩相当量 2.3 g</div>                                                                                  | <div>  <p>エネルギーは<br/>ごはん普通盛りの場合。<br/>小盛りの場合は-120Kcal<br/>大盛りの場合は+120Kcal</p>  </div>                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

予約  
開放日  
7/6(月)予約  
締切日  
7/17(金)