

9月 職員食堂 予定献立表

今月のテーマ “カラダにやさしい和定食～一汁三菜～”

残暑で「つかれた～」が口ぐせになっているあなた！
日本の伝統的な食事「一汁三菜」を知っていますか？
ご飯に汁物、おかず3種で構成された栄養バランスのよい食事です！
今月は、“**疲れたカラダにやさしい一汁三菜メニュー**”を中心にお届けします♪
夏の疲れを『食』で癒し、秋に向けて調子を整えて行きましょう！

その他、料理長・副料理長の新メニューやリクエストメニューも登場します！
皆さまのご利用、お待ちしております(*~*)

月	火	水	木	金
<p>◆職員食堂ご利用方法◆ 職員食堂入口左脇にある名簿に前日14時までに○印をつけるだけ♪ (名簿には職員全員の名前が入っているので初めての方も大丈夫です！) 金額は1食300円(税別)♪ お給料から自動的に引かれます。</p>			<p>1日 ★副料理長のカラダにやさしい定食★ 白米or十五穀米 油淋魚(ユリイイ) 根菜と木の子のけんちん マカロニサラダ/レッドグロブ</p>	<p>2日 ★副料理長実演プレート★ 手作り米粉パン 実演！オムレツ 厚切りベーコンステーキ コールスローサラダ オレンジorグレープフルーツジュース</p>
			<p>エネルギー：601kcal タンパク質：33.2g</p>	<p>エネルギー：822kcal タンパク質：29.8g</p>
<p>5日 ★副料理長 インドネシアフェア★ ミョウ風焼うどん 温野菜のガドガドソース 干し海老と大根スープ マンゴープリン</p>	<p>6日 ★カフェランチ★ エッグベネディクト マカロニグラタン グリーンサラダ フライドポテト コンソメスープ</p>	<p>7日 ★料理長のカラダにやさしい定食★ きのご飯/里芋みそ汁 さんまの蒲焼き 南瓜のそぼろあんかけ 小松菜おひたし 抹茶入りミルクゼリー</p>	<p>8日 ★料理長プレート★ ご飯 サーモンのチーズフライ/カリカリフライドポテト にんじんのマスタード和え きのこスープ</p>	<p>9日 ★リクエストメニュー エビピラフ ほうれん草のキッシュ クリームコロッケ グリーンサラダ コンソメスープ</p>
<p>エネルギー：620kcal タンパク質：21.6g</p>	<p>エネルギー：851kcal タンパク質：28.2g</p>	<p>エネルギー：655kcal タンパク質：26.1g</p>	<p>エネルギー：796kcal タンパク質：33.9g</p>	<p>エネルギー：836kcal タンパク質：26.4g</p>
<p>12日 ★料理長中華★ 焼肉チャーハン 加イの唐揚げ/ピリ辛だれ ほうれん草と もやしナムル わかめスープ かぼちゃプリン</p>	<p>13日 ★カラダにやさしい定食★ 白米or十五穀米 実演！肉野菜炒め 春雨サラダ/豆腐みそ汁 農園里芋のそぼろ煮 漬物/黒糖プリン</p>	<p>14日 ★副料理長ピザ★ 2種の手作りピザ ◆マルゲリータ ◆モzzarella入/カリカリ グリーンサラダ コンソメスープ</p>	<p>15日 ★秋丼★ 豪華！秋天丼 野菜の即席漬け すまし汁</p>	<p>16日 ★料理長 実演！創作パスタ★ タリアテッレの きのこクリームパスタ グリーンサラダ コンソメスープ</p>
<p>エネルギー：691kcal タンパク質：32.7g</p>	<p>エネルギー：826kcal タンパク質：28.1g</p>	<p>エネルギー：616kcal タンパク質：23.4g</p>	<p>エネルギー：558kcal タンパク質：22.3g</p>	<p>エネルギー：840kcal タンパク質：23.2g</p>
<p>20日 ★副料理長 実演！パスタ★ 牛スジと長ネギの ラグーソース 夏野菜のカボナータ コンソメスープ メロンミントスープ</p>		<p>21日 ★カラダにやさしい定食★ 白米or十五穀米/漬物 ミックスフライ 鶏肉と野菜炊き合わせ 農園野菜のみそ汁 くずまんじゅう</p>		
<p>エネルギー：654kcal タンパク質：25.9g</p>		<p>エネルギー：811kcal タンパク質：33.1g</p>	<p>23日 ★リクエストメニュー 洋食屋さんの ハヤシライス ポテトサラダ わかめとキャベツスープ レモンタルト</p>	
<p>エネルギー：844kcal タンパク質：34.3g</p>		<p>エネルギー：728kcal タンパク質：27.8g</p>	<p>エネルギー：675kcal タンパク質：37.1g</p>	<p>エネルギー：808kcal タンパク質：21.5g</p>
<p>26日 ★カラダにやさしい定食★ 白米or十五穀米 さばの塩焼き にら玉 豚汁/漬物 一口おはぎ</p>	<p>27日 ★農園野菜中華★ ご飯 野菜たっぷり 本格マーボー豆腐 ほうれん草のナムル 春雨スープ フルーツ杏仁</p>	<p>28日 ★丼&麺の日★ ねぎとろ丼 ゆでたて!月見うどん きゅうりの酢の物 季節のフルーツ</p>	<p>29日 ★カラダにやさしい定食★ 白米or十五穀米/漬物 鶏肉と野菜黒酢あん 切干大根の煮物 マカロニサラダ/みそ汁 ピッツァ/グレープフルーツ</p>	<p>30日 ★うまかもんフェア★ 九州ラーメン 春巻き&焼売 グリーンサラダ 長崎カステラ</p>
<p>エネルギー：844kcal タンパク質：34.3g</p>	<p>エネルギー：728kcal タンパク質：27.8g</p>	<p>エネルギー：675kcal タンパク質：37.1g</p>	<p>エネルギー：837kcal タンパク質：29.5g</p>	<p>エネルギー：777kcal タンパク質：31.5g</p>

※  ←職員食堂で実演！出来たてをお楽しみください♪

*ご飯1杯150gで計算しています。

