

9月

職員食堂 献立表

今月は、簡単！おいしい！と話題の料理本♪『syunkonカフェごはん』のレシピを取り入れまし

人気No.1プロガーのレシピをこの機会にお楽しみください(*^-^*)

わくわくデー

7日(木)

2種のピザバイキング

29日(金)

増量！

ねぎとろ丼

実演DAY

15日(金) スパゲティー
ミートソース

20日(水) オムレツ

21日(木) とんこつラーメン

25日(月) 野菜たっぷり
アツアツクッパ

月	火	水	木	金
 				
4日 ★話題の料理本!★ ごはん 明太マヨ入りコロッケ アツカド肉みそチヂミ 焼き 木の子と野菜マリネ コンソメスープ エネルギー：866kcal タンパク質：20.8g	5日 ★話題の料理本!★ ごはん/みそ汁 定番和風ハンバーグ ＊きのこおろしソース もやしの ごまマヨラー油あえ シュークリーム エネルギー：891kcal タンパク質：38g	6日 ★話題の料理本!★ 天かす枝豆おにぎり たら粒マスタードしょうゆ アスパラゴス炒め ゆずのみそドレサダ すまし汁 スイートポテトのパウンドケーキ エネルギー：880kcal タンパク質：34.4g	7日 ★わくわくデー★ 2種のピザ食べ放題!!! ①きのこピザ ②ピーフレッタスピザ わかめとキャベツの スープ ゆずシャーベット	1日 ★食欲がとまらない! 牛すき重…丼 秋野菜の炊き合わせ すまし汁 漬物 エネルギー：712kcal タンパク質：44.4g
11日 ★話題の料理本!★ ライス 鶏のガーリックレモン カリカリ焼き じゃがいも甘辛マヨネーズ 玉ねぎと人参のスープ コーヒゼリー エネルギー：886kcal タンパク質：30.7g	12日 ★話題の料理本!★ そば屋のあの味＊ カレーうどん いなり寿司 バンバンジーのせ 豆腐 エネルギー：868kcal タンパク質：27.3g	13日 ★話題の料理本!★ ベーコンときのこの グラタオプッサド カフェサダ コンソメスープ ミルクティー パンナコッタ エネルギー：827kcal タンパク質：26.9g	14日 ★ボリューム串カツ弁当★ ごはん 串カツ グリーンサラダ えびと卵のチリソース 小松菜ごま和え 漬物 エネルギー：784kcal タンパク質：37.5g	8日 ★香ばしジュシー★ 本格! 豚バラ炙り丼 タニタ監修糍漬け みそ汁 ラ・フランスゼリー エネルギー：579kcal タンパク質：28.5g
19日 ★敬老の日御膳★ 赤飯 季節の天ぷら盛合わせ 春菊のごま和え お吸い物 きんとんパイ エネルギー：743kcal タンパク質：25g	20日 ★パンバイキング★ 大好評! パン食べ放題 実演♪オムレツ 厚切り ベーコンソーテー コールスローサラダ コンソメスープ エネルギー：707kcal タンパク質：28.9g	21日 ★実演! ゆでたて!★ とんこつラーメン 点心3種盛り合わせ 爽やか♪ぶどう杏仁 エネルギー：785kcal タンパク質：23.6g	22日 ★秋の味覚大集合★ 松茸ごはん さんま竜田の おろしぼん酢 さつま汁 一口おはぎ エネルギー：785kcal タンパク質：26.5g	
25日 ★韓国料理♪実演!★ 野菜たっぷり アツアツクッパ 大根と水菜のサラダ かぼちゃパイ まんじゅう エネルギー：651kcal タンパク質：26.3g	26日 ★焼きそばの日★ 海鮮塩焼きそば 鶏唐揚げ かに卵スープ 好きな味のアイス・ シャーベットをどうぞ! エネルギー：775kcal タンパク質：37.8g	27日 ★ほっとひと息…★ 十五穀米 鮭の照り焼き やさしい味のいも煮 小松菜のおかか和え みそ汁 季節のくだもの エネルギー：679kcal タンパク質：44.2g	28日 ★ハンバーガー!!★ えびカツバーガー フライドポテト グリーンサラダ 自家製ピクルス オニオンスープ ジョア期間限定ピーチ エネルギー：809kcal タンパク質：28.6g	29日 ★わくわくデー★ 増量! ねぎとろ丼 きんぴらごぼう お吸い物 葛まんじゅう エネルギー：632kcal タンパク質：37g

