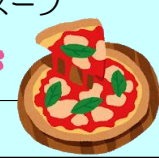




職員食堂献立表

月	火	水	木	金
			1日 ★ほっくり温か★ ライス 白身魚のムニエル 根菜のラタトゥイユ 和♪おさつグラタン 野菜たっぷりスープ フルーツ	2日 ★わくわくランチ★ ライス 0-ストビ-フの和風サゲ 旬野菜のそぼろあん わかめとキャベツスープ 苺のシュークリーム 
			エネルギー：771kcal タンパク質：29g	エネルギー：736kcal タンパク質：28.9g
5日 ★秋のおたのしみ★ 大根の炊き込みご飯 鶏肉のこってり焼き キノコオニオンソース 炊き合わせ 塩麴の漬物 すまし汁	6日 ★秋の癒献立★ 十五穀米 赤魚のホイル焼き マカロニサラダ 中華風やっこ すまし汁 果物	7日 ★ロシアランチ★ 3種のパン 手作り林檎ジャム ボルシチ 温野菜のサラダ	8日 ★♪♪実演♪♪★ ご飯 かつとじ 水菜のサラダ さつま汁 果物 	9日 ★和食満喫献立★ かやくご飯 鮭の照り焼き 具たくさん豚汁 きのこあんかけ豆腐 みかんゼリー
エネルギー：730kcal タンパク質：30.9g	エネルギー：629kcal タンパク質：31.9g	エネルギー：756kcal タンパク質：18.7g	エネルギー：884kcal タンパク質：33.8g	エネルギー：671kcal タンパク質：43.2g
12日 ★定番！おいしい★ わかめごはん ぶり大根 けんちん汁 青梗菜と仏の中華和え フルーツ杏仁	13日 ★♪♪実演♪♪★ しょうゆラーメン チョレギサラダ 焼餃子 フルーツ杏仁 	14日 ★サクッと!!!★ ライス ミックスフライ ほうれん草のごま和え ひじきの煮物 みそ汁	15日 ★北海道フェア★ 十五穀米 鮭のちゃんちゃん焼き 旬野菜の炊き合わせ シルバーサラダ すまし汁	16日 ★イタリアの風★ ライス イタリアンハンバーグ 胡桃入りパンプキン サラダ コンソメスープ ジョア
エネルギー：834kcal タンパク質：34.6g	エネルギー：719kcal タンパク質：25.4g	エネルギー：793kcal タンパク質：33g	エネルギー：632kcal タンパク質：31.7g	エネルギー：719kcal タンパク質：29.2g
19日 ★駅弁物語★ 峠の釜飯 野菜炊き合わせ すまし汁 果物盛り合わせ	20日 ★粕汁の御献立★ 十五穀米 アジの南蛮漬け 野菜たっぷり粕汁 白菜浅漬け 秋野菜のオyster炒め	21日 ★こってりさっぱり★ 麦ごはん 豚バラと大根の煮物 薬膳冷やっこ すまし汁 果物	22日 ★♪♪実演♪♪★ ベーコンときのこの 和風パスタ グリーンサラダ ジュリエヌスープ シュールフルーツ 	
エネルギー：663kcal タンパク質：22.2g	エネルギー：664kcal タンパク質：34.4g	エネルギー：740kcal タンパク質：22.6g	エネルギー：742kcal タンパク質：20.1g	
26日 ★♪♪実演♪♪★ とり南蛮そば きのこ揚げだし豆腐 ミルクレープ 	27日 ★みんな大好きカレー バターチキンカレー コールスローサラダ コンソメスープ	28日 ★手作りピザバ 仲間 2種の手作りピザ ◆マルゲリータ ◆オルトナラ グリーンサラダ コンソメスープ  	29日 ★料理長オリジナル★ ライス 丹々のお豆サラダ 舞茸のスープ 長ねぎのロースト	30日 ★ほっこりおいしい★ 麦ごはん 鮭の塩麴漬焼き 具たくさん！豚汁 春菊のごまみそ和え 刻昆布の煮物
エネルギー：747kcal タンパク質：32.7g	エネルギー：821kcal タンパク質：28.2g		エネルギー：743kcal タンパク質：28.6g	エネルギー：585kcal タンパク質：33.3g

*ご飯1杯150gで計算しています

