

9月献立表

食彩工房株式会社

* エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)

1日(月)
青菜ふりかけごはん
ポテチキンロール
いかリングフライ
オムレツ
ほうれん草のごま和え
黄桃缶
*339kcal/10.3g

2日(火)
かつおふりかけごはん
さつまいもコロッケ
チキンチャップ
照り焼きミートボール
切干大根のサラダ
みかん缶
*395kcal/12.5g

3日(水)
鮭ごはん
メンチカツ
豆腐ステーキ
さつまいもの甘煮
いんげんのおかか和え
パイン缶
*402kcal/10.1g

4日(木)
ゆかりふりかけごはん
さばの照り焼き
ハムカツ
ごぼう煮
小松菜の和え物
ぶどうゼリー
*380kcal/12.0g

5日(金)
枝豆とコーンのごはん
煮込みハンバーグ
ポイル野菜
豆腐ナゲット
黄桃缶
*419kcal/11.1g

8日(月)
わかめおにぎり
まぐろ野菜カツ
豆腐ハンバーグ
青のりポテト
チンゲン菜のおひたし
みかん缶
*347kcal/9.8g

9日(火)
赤かぶ青菜
ふりかけごはん
野菜つくね
ほたて風味
かまぼこフライ
たまごロール
えだまめ パイン缶
*392kcal/11.9g

10日(水)
クロワッサン
ポパイスパゲッティ
鶏の唐揚げ
チキントマトオムレツ
ピピビチーズ
344kcal/12.6g

11日(木)
ひじきごはん
ヒレカツ
花型とうふ
たこちゃんウィンナー
ほうれん草のおひたし
りんご缶
*380kcal/10.8g

12日(金)
たまごふりかけごはん
白身魚のひとくちフライ
照り焼きつくね
かぼちゃの甘煮
ブロッコリーのごま和え
洋なし缶
*371kcal/11.4g

15日(月)
【敬老の日】



16日(火)
白飯
そぼろあん肉じゃが
チキンナゲット
ブロッコリー
サイダー風ゼリー
*362kcal/10.3g

17日(水)
八穀ごはん
タンドリーチキン
野菜コロッケ
中華肉だんご
小松菜のおひたし
パイン缶
*375kcal/12.3g

18日(木)
ごまふりかけごはん
サクサクえびはんぺん
プチハンバーグ
星型しんじょ
ブロッコリーのサラダ
黄桃缶
*387kcal/10.6g

19日(金)
おかかおにぎり
サーモンフライ
八幡巻
チーズオムレツ
にんじんしりしり
みかん缶
*337kcal/10.9g

22日(月)
カレーライス
ウィンナー
かにシューマイ
ブロッコリー
パイン缶
*419kcal/10.1g

23日(火)
【秋分の日】



24日(水)
野菜ふりかけごはん
さわらのみそ焼き
チキンリング
木の葉しんじょ
チンゲン菜のごま和え
黄桃缶
*379kcal/13.3g

25日(木)
のり弁
甘辛唐揚げ
海鮮ステーキ
おくらのおひたし
冬瓜のそぼろあん
みかん缶
*387kcal/10.7g

26日(金)
黒糖パン
トマトスパゲッティ
ミニ四角たまご焼き
肉詰めれんこんフライ
ほうれん草のソテー
パイン缶
*338kcal/9.4g

29日(月)
昆布と枝豆のごはん
海鮮揚げギョウザ
つくね串
サイコロ厚揚げ煮
ブロッコリーの
おかか和え
中華ポテト
*408kcal/10.8g

30日(火)
ナポリタン
えびカツ
照り焼きハンバーグ
コンソメポテト
小松菜のおひたし
黄桃缶
*394kcal/12.2g

さんま



あぶらがのっておいしいよ!

この季節、旬の魚といえはさんまです。秋になるとあぶらがたくさん含まれたさんまが大量に水揚げされます。このさんまに含まれるあぶらは、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPA(イコサペンタエン酸)が多く含まれています。

※IPAはEPA(エイコサペンタエン酸)ともいいます。

はしの歴史



はしの起源は諸説あり、はっきりしていませんが、古代の中国ではすでに使われていたといえます。遼陽侯として、中国にわたった小野妹子が「はし金」で飯俵を、それを唐使太子が宮中の宴に持ち入れたのが日本でのはしの始まりともいわれています。

- ★ アレルギーをお持ちでない園児様用のメニューです。
- ★ 魚の骨は極力取っていますが、気をつけてお召し上がりください。
- ★ 「栗とカカオ(ココア)以外のナッツ類」「魚卵」「そば」「納豆」は使用しません。ただし、工場内では、上記の食材を含む製品を使用しています。
- ★ 調味料(醤油 砂糖 塩 ケチャップ 中濃ソース 酢 味噌 鰹だし 鶏ガラスープ コンソメ)を使用しています。
- ★ 地産地消の取り組みをしています。(旭区 今宿 新川さん 保土ヶ谷区 上菅田 白井さん)
- ★ 採れたて野菜を使用したメニューに変更することがあります。
- ★ 色付きの日は、オレンジ色のお弁当箱を使用します。

今日のランチは何かな??
当日午前中にお弁当の写真をInstagramにアップしています!
のぞいてみてください◎

