

9月 < September > MENU一覧 (株)あづま給食センター TEL: 03-3697-0920 FAX: 03-3697-0999



| 月  | 火  | 水  | 木   | 金   | 土                                       |
|--|--|--|---|---|---|
| ...  | ...  | 8月31日  | 9月1日  | 2   | 3                                       |
|  |  | チキンのバター風味焼き<br>牛肉コロッケ<br>春雨サラダ<br>厚揚とコンニャクの甘辛煮   | 豚肉とハンパン香味焼き<br>チキンカツ<br>バンバンジー<br>ナスの生姜和え   | ビーフカレー<br>エビフライ&コロッケ<br>鮭の塩焼き<br>切り干し大根の甘辛煮   | トマトグラタン<br>白身魚フライ<br>金平ゴボウ<br>サラダ       |
|  |  | 462.5Kcal 22.5g 3.1g                             | 432.3Kcal 21.7g 2.3g                        | 426.2Kcal 22.5g 3.1g                          | 501.1Kcal 12.9g 2.3g                    |
| 5  | 6  | 7  | 8   | 9   | 10                                      |
| 鶏肉の唐揚げ<br>ホッケの塩焼き<br>肉野菜炒め<br>春雨サラダ        | 豚しゃぶ(ポン酢)<br>カジキの照焼き<br>カニクリームコロッケ<br>チンジャオロース | 自家製豚カツ<br>ビーフシチュー<br>オムレツ<br>イタリアンサラダ            | すき焼風煮付盛合せ<br>天ぷら<br>ブリの照焼き<br>白菜とベーコンのソテー   | 酢豚<br>アジの塩焼き<br>ポテトサラダ<br>ゼンマイの煮付             | 肉天<br>秋刀魚の塩焼き<br>豚肉とキャベツのみそ炒め<br>ハスの金平煮 |
| 430.5Kcal 25.6g 2.7g                       | 498.0Kcal 22.4g 2.7g                           | 473.5Kcal 26.5g 3.2g                             | 492.1Kcal 18.7g 2.6g                        | 416.7Kcal 14.6g 2.9g                          | 416.7Kcal 12.6g 2.1g                    |
| 12   | 13   | 14   | 15  | 16  | 17                                      |
| チキングリル<br>キーマカレークノーデル<br>水ギョーザ<br>刻み昆布の甘辛煮 | ポテトグラタン<br>メンチカツ<br>厚揚げの甘辛煮<br>ホイコーロー          | 天ぷら盛合せ<br>サバの照り焼き<br>鶏肉と大根のつや煮<br>ワカメとカニカマの酢の物   | 麻婆豆腐<br>春巻き&シュウマイ<br>イカの照焼き<br>もやしとほうれん草ナムル | 豚肉のしょうが焼き<br>牛肉コロッケ<br>タケノコのオイスター炒め<br>バンバンジー | 豚カツ玉子とじ<br>天ぷら<br>野菜炒め<br>大根サラダ         |
| 486.6Kcal 24.2g 2.7g                       | 448.4Kcal 18.4g 3.2g                           | 411.6Kcal 17.1g 2.9g                             | 401.6Kcal 15.1g 2.1g                        | 485.7Kcal 20.5g 4.1g                          | 455.7Kcal 20.5g 3.2g                    |
| 19   | 20   | 21   | 22  | 23  | 24                                      |
| 敬老の日                                       | ハンバーグステーキ<br>イカフライ<br>ポテトサラダ<br>切干大根の甘辛煮       | 鶏肉の照焼き<br>ほうれん草ベーコンコロッケ<br>肉野菜炒め<br>マロニーサラダ      | 秋分の日  | メンチカツ<br>赤魚の塩焼き<br>ひじきの煮付<br>マカロニサラダ          | ホークピカタ<br>タラのフライ<br>ナスのみそ炒め<br>サラダ      |
|  | 456.8Kcal 25.1g 2.3g                           | 382.8Kcal 18.5g 4.1g                             |   | 410.8Kcal 14.1g 2.6g                          | 430.8Kcal 12.5g 2.9g                    |
| 26   | 27   | 28   | 29  | 30  |   |
| 五目御飯<br>サワラの西京漬け焼き<br>天ぷら盛合せ<br>春雨サラダ      | 自家製ヒレカツ<br>ビーフカレー<br>ホッケの塩焼き<br>もやしのナムル        | 肉団子の甘酢あんかけ<br>オムレツ<br>白菜とベーコンのソテー <sup>五目煮</sup> | デミグラスハンバーグ<br>クリームコロッケ<br>ポテトサラダ<br>ひじきの煮付  | のり弁<br>鮭の塩焼き<br>野菜コロッケ<br>肉野菜炒め               | ...                                     |
| 398.7Kcal 28.5g 3.0g                       | 475.5Kcal 24.3g 2.0g                           | 474.5Kcal 33.7g 2.9g                             | 469.1Kcal 27.9g 3.2g                        | 409.1Kcal 19.9g 2.3g                          |   |

○ ご注文はA.M 9:30までにお願い致します。

○ 副食(おかず)の容器は電子レンジで使用しないで下さい。

○ 食品衛生上、P.M 1:00までにお召し上がり下さい。

○ 弁当箱を灰皿として使用しないで下さい。

○ 仕入の都合上、一部変更になることがあります。

○ 弁当箱は当日返却をお願いします。翌日以降になる場合は、軽く洗って下さいます様お願い致します。

★ カロリーを表示してありますが、おかずのみのカロリーです。ライスのカロリーは420Kcal(普通ライス)です。半ライス280Kcalです。