

9月

涼しくなってきましたね♪ 秋の食べ物が美味しい季節です♪

今月のスペシャルメニューは、9月5日(日)白馬豚カレー! 9月21日(火)さつまいもご飯、栗ようかん!

夕食メニューデザートは、スイカ、杏仁豆腐、パンナコッタ、アイスクャンディー、いちごが登場♪



1	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・大根の味噌汁 ・厚焼き卵・焼売 ・菜の花胡麻和え ・水菜トマトサラダ <p>403kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・オムレツ・エビフライ ・フライドポテト ・ミートソースパスタ <p>914kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・ほうれん草味噌汁 ・あらびきハンバーグ ・フライドポテト・プリン ・ミックスサラダ <p>961kcal</p>
2	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・オニオンスープ ・ハムステーキ・茹で卵 ・ポテトサラダ ・キャベツいんげんサラダ <p>422kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりごはん ・サバの味噌煮 ・とり天 ・焼うどん <p>762kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ベーコンとザーサイスープ ・冷しゃぶラーメンサラダ ・ナスの煮浸し・スイカ <p>752kcal</p>
3	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・玉ねぎ味噌汁 ・ミニハンバーグ・バナナ ・スクランブルエッグ ・レタスベビーリーフサラダ <p>328kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・鮭塩焼き ・だし巻き卵 ・豚生姜焼き <p>899kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・ねぎの味噌汁 ・ソースカツ・ナポリタン ・わかめきゅうり酢の物 ・キャベツトマトサラダ <p>793kcal</p>
4	土	<ul style="list-style-type: none"> ・クロワッサン・コーンスープ ・ソーセージ・パンブキンサラダ ・ハッシュドポテト ・ミックスサラダ <p>653kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーうどん ・海老天 ・たくわん <p>573kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・卵スープ ・酢鶏・餃子 ・豆もやしナムル ・水菜ツナサラダ <p>790kcal</p>
5	日	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・豆腐味噌汁 ・だし巻き卵・大学芋 ・いんげん豚肉巻 ・ミックスサラダ <p>793kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・スタミナとろろ丼 ・温泉卵 ・豆腐味噌汁 <p>911kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・オレンジジュース ・白馬豚カレー ・冷奴・福神漬 ・ミックスサラダ <p>746kcal</p>
6	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・長ネギの味噌汁 ・鮭のムニエル ・ナスの味噌炒め・とろろ ・キャベツコーンサラダ <p>374kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・ブリの照り焼き ・唐揚げ ・ミートソースパスタ <p>918kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・ニラ中華スープ ・麻婆豆腐 ・春巻き・杏仁豆腐 ・チョコレギサラダ <p>803kcal</p>
7	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・なめこの味噌汁 ・ちくわ磯辺揚げ ・きのこ卵焼き・冷奴 ・レタスサニーレタスサラダ <p>272kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ふりかけご飯 ・いわしの梅煮 ・クリームコロッケ ・揚げたこ焼き <p>978kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・カブの味噌汁 ・手羽元さっぱり煮 ・キクラゲ卵炒め・白菜浅漬け ・キャベツ人参サラダ <p>706kcal</p>
8	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・ほうれん草味噌汁 ・肉団子・ブロッコリーツナ ・チータースティック ・ツナトマトサラダ <p>487kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・さんま蒲焼 ・ヒレカツ ・筑前煮 <p>880kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・オニオンスープ ・チキンオーバーライス ・キャロットラペ・パンナコッタ ・シーザーサラダ <p>723kcal</p>
9	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・わかめスープ ・目玉焼き ・ミートローフ・アスパラ炒め ・枝豆コーンサラダ <p>417kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・炊き込みご飯 ・カツとじ ・ラーメンサラダ ・エビ団子クルトン揚げ <p>869kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・あさりの味噌汁 ・鮭の香草焼き ・肉じゃが・ブロッコリーツナ ・ジャコ大根サラダ <p>792kcal</p>
10	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・キャベツ味噌汁 ・ミートインオムレツ・スパサラダ ・ポップコーンジュリンブ ・レタスコーンサラダ <p>415kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・さんまおかか煮 ・グリルチキン ・ラビオリトマト <p>735kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・豆腐の味噌汁 ・鶏の唐揚げ ・大根厚揚げ煮・ひじき炒め ・キャベツ玉ねぎサラダ <p>857kcal</p>
11	土	<ul style="list-style-type: none"> ・ホットドック・ジョア ・スマイルポテト ・スパサラダ・オレンジ ・ミックスサラダ <p>775kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームパスタ ・サラダ ・コーンスープ <p>721kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・白菜ベーコン味噌汁 ・とんかつ ・カボチャ煮・いちご ・キャベツツナサラダ <p>912kcal</p>
12	日	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・なめこ味噌汁 ・レンコン挟み揚げ・厚焼き卵 ・アスパラベーコン巻 ・ミックスサラダ <p>679kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌ラーメン ・餃子 ・中華スープ <p>859kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・アップルジュース ・ハヤシライス ・焼売・じゃがいも明太 ・ミックスサラダ <p>832kcal</p>
13	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・あさりの味噌汁 ・ポテトカップグラタン ・鶏そぼろ・スクランブルエッグ ・玉ねぎキャベツサラダ <p>357kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・ハンバーグ・付け合わせ ・ナポリタン ・じゃがバター <p>845kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・里芋味噌汁 ・油淋鶏・きゅうり浅漬け ・レンコンナムル ・豆腐サラダ <p>710kcal</p>
14	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・豚汁 ・きのこキッシュ ・大学芋・ひじき煮 ・レタス人参サラダ <p>543kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・赤魚照り焼き ・牛丼 ・ミニかき揚げ <p>812kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・玉ねぎ味噌汁 ・シーフードグラタン ・フリッタータルタル・冷やしトマト ・コールスローサラダ <p>864kcal</p>
15	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・豆腐の味噌汁 ・筑前煮・目玉焼き ・小松菜お浸し ・キャベツコーンサラダ <p>323kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・サバの塩焼き ・甘辛揚げ ・ジャージャー麺 <p>721kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・クラムチャウダー ・鶏の赤ワイン煮 ・ペンネミート・ケーキ ・ミックスサラダ <p>980kcal</p>
16	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・きのこ味噌汁 ・鶏つくね・温泉卵 ・ごぼう青のり和え ・きゅうりわかめサラダ <p>267kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ちらしご飯 ・サバ高菜 ・酢豚 ・焼売 <p>660kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・小松菜味噌汁 ・お好み焼き風チキンカツ ・冷やし水餃子・ニンニクの芽炒め ・キャベツサラダ <p>821kcal</p>

17	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・油揚げ味噌汁 ・豆腐ハンバーグ・だし巻き卵 ・ほうれん草ジャコ和え ・玉ねぎ人参サラダ <p>368kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・チキン南蛮 ・焼きそば ・ポテトグラタン <p>800kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・春雨スープ ・豚ブルコギ炒め ・エビチリ・ゼリー ・ナムルサラダ <p>985kcal</p>
18	土	<ul style="list-style-type: none"> ・パンケーキ・コーンスープ ・チーズリング ・ウィンナー・ハム・チーズ ・ミックスサラダ <p>629kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・中華丼 ・春雨サラダ ・わかめスープ <p>778kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・きのこ味噌汁 ・天玉チキン ・卵豆腐・ちくわ炒め ・キャベツパブリカサラダ <p>761kcal</p>
19	日	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏飯 ・温泉卵・バナナ ・焼売 ・ミックスサラダ <p>831kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やしそば ・天ぷら ・なめこ味噌汁 <p>632kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・しじみ味噌汁 ・豚生姜焼き・カブ浅漬け ・人参ツナマリネ ・水菜玉ねぎサラダ <p>919kcal</p>
20	月	<ul style="list-style-type: none"> ・パン・春雨スープ ・ココットオムレツ ・ウィンナー・アスパラベーコン ・ミックスサラダ <p>517kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ちゃんぽん ・焼売 ・オレンジジュース <p>704kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・オレンジジュース ・チキンクリームシチュー ・ブロッコリー明太・ミニペロンチーノ ・ミックスサラダ <p>795kcal</p>
21	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・もやしニラスープ ・焼きそば・長芋磯辺揚げ ・スクランブルエッグ ・キャベツトマトサラダ <p>442kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ふりかけご飯 ・ウィンナー ・フライドチキン ・レノンペースト <p>832kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいもご飯・つみれ汁 ・肉じゃが・栗ようかん ・きのこ厚揚げ煮 ・レンコンサラダ <p>829kcal</p>
22	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・豆腐味噌汁 ・サバの塩焼き ・卵焼き・さつま揚げ炒め ・キャベツきゅうりサラダ <p>401kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・すき焼き風 ・たけのこ煮 ・かぼちゃそぼろ <p>930kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・長ネギ味噌汁 ・山賊焼・アイスクャンディー ・ニラ玉炒め・焼き厚揚げ ・キャベツトマトサラダ <p>854kcal</p>
23	木	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーパン・バナナヨーグルト ・スクランブルエッグ ・チキンナゲット・ヤクルト ・ミックスサラダ <p>775kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーガー ・フライドポテト ・オニオンリング ・オニオンスープ <p>776kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・もやしニラ中華スープ ・豚キムチ・空芯菜炒め ・たたききゅうり ・チョコレギサラダ <p>754kcal</p>
24	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・大根味噌汁 ・牛丼 ・目玉焼き・水餃子 ・玉ねぎ人参サラダ <p>442kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・チキン南蛮 ・ペペロンチーノ ・ポテトチーズ焼き <p>773kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・根菜汁 ・ねぎとろ丼・アスパラ炒め ・そぼろ肉じゃが ・蒸し鶏サラダ <p>865kcal</p>
25	土	<ul style="list-style-type: none"> ・イングリッシュマフィン ・ハッシュドポテト ・マカロニサラダ ・いちご・ジョア <p>486kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・たらこパスタ ・サラダ ・きのこスープ <p>802kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・キャベツ味噌汁 ・豚の天ぷら・蒸し鶏きゅうり ・じゃが青のり ・キャベツカリフラワーサラダ <p>791kcal</p>
26	日	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・きのこ味噌汁 ・ソフトチキンカツ ・ジャーマンポテト ・ほうれん草お浸し <p>600kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・醤油ラーメン ・春巻き ・ザーサイ <p>771kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・わかめの味噌汁 ・サバの味噌煮 ・鶏と里芋煮・カットマンゴー ・枝豆サラダ <p>746kcal</p>
27	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・卵スープ ・ココットパイ ・カマンフライ・エビチリ ・レタスベビーリーフサラダ <p>476kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・アジの塩麹焼 ・グラタンフライ ・カルビ焼き <p>800kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・アップルジュース ・きのこカレー ・揚げたこやき・福神漬 ・ミックスサラダ <p>749kcal</p>
28	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・わかめ味噌汁 ・肉じゃが・だし巻き卵 ・ブロッコリー胡麻和え ・キャベツ枝豆サラダ <p>397kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりごはん ・ブリの西京焼き ・油淋鶏 ・麻婆豆腐 <p>843kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・トマトスープ ・コロッケ ・いんげん豚肉炒め・いちご ・キャベツ玉ねぎサラダ <p>851kcal</p>
29	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・カブの味噌汁 ・厚切りハム・フライドポテト ・オレンジ ・レタスコーンサラダ <p>308kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・イワシのみぞれ煮 ・鶏電田揚げ ・シーフードグラタン <p>924kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・小松菜味噌汁 ・豚バラ白菜 ・春雨和え・キムチ ・レタスベビーリーフサラダ <p>701kcal</p>
30	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・長ネギ味噌汁 ・ミニコロッケ・ごぼう巻き ・ふろふき大根 ・キャベツ水菜サラダ <p>326kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・炊き込みご飯 ・ハッシュドポテト ・タコミート ・エビチリ <p>839kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・玉ねぎの味噌汁 ・チキン南蛮 ・エビマヨ・焼売 ・キャベツコーンサラダ <p>717kcal</p>

お米は全て小谷村産(ゆめしなの・あきたこまち・こしひかり)を使用しています。
 原材料の一部に小谷・白馬村産の季節野菜、卵、加工品を使用しています。
 献立は専属の栄養士監修のもとエネルギー表示を行っております。(ご飯標準を180g・336kcalとして計算しています)