

9月

献立表


 ライフデリ仙台・仙塩店
 ☎022-290-9929

日付	メニュー	カロリー	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
9月3日 月 昼	ホキの酒粕焼 / 人参のレモン煮 / ひじきと高野豆腐の煮物 / なめこ煮	282	14.2	4.0	48.7	1.3
9月4日 火 昼	えびカツ / スパトマト炒め / なすのおひたし / 切干大根煮	416	10.6	17.2	57.3	1.3
9月5日 水 昼	赤魚のごま醤油焼 / ピーマンソテー / 大豆と人参の煮物 / ごま昆布	307	14.8	8.0	46.3	1.5
9月6日 木 昼	鶏もも竜田揚げ / 菜の花のソテー / オクラのごま和え / 白菜のおかかポン酢和え	369	15.4	13.5	50.6	1.6
9月7日 金 昼	さば塩焼 / インゲンソテー / マリーネサラダ / 鶏ミンチと小松菜の煮物	381	12.9	18.4	42.5	1.5
9月10日 月 昼	照焼チキン / アスパラ / 若芽と春雨のサラダ / 白菜の辛子柚子和え	343	12.3	10.8	52.3	1.3
9月11日 火 昼	彩り八宝菜 / 玉子スパサラダ / なめこ煮	269	9.2	5.8	48.2	1.3
9月12日 水 昼	煮込みつくね / キヌサヤ / ベーコンのサラダ / 法蓮草と油揚げの煮物	371	14.8	9.8	58.4	1.9
9月13日 木 昼	アジの磯辺焼 / 小松菜のナムル / 若芽の酢味噌和え / 大根の千切煮	278	15.0	5.2	45.2	1.5
9月14日 金 昼	鶏団子の照煮 / カリフラワーの煮物 / キャベツの漬物柚子風味	283	9.1	7.3	48.5	1.2
9月18日 火 昼	ブリのごま醤油焼 / きのごソテー / 青菜と高野豆腐の煮物 / 大豆煮	382	17.7	15.6	45.0	1.5
9月19日 水 昼	鶏のカレー照煮込み / インゲンソテー / マリーネサラダ / 昆布の佃煮	351	13.4	12.3	49.0	1.4
9月20日 木 昼	ヒレカツ / スナップえんどう / 若芽のごま酢和え / 白花豆煮	274	7.0	5.5	52.9	1.0
9月21日 金 昼	さわら白醤油焼 / 人参のレモン煮 / 玉子スパサラダ / 椎茸昆布	331	14.4	10.5	47.0	1.1
9月25日 火 昼	鶏のごまタレ煮 / チンゲン菜とピーマンのソテー / 春雨とツナのサラダ / ひじきとベーコンの煮物	389	13.7	18.2	44.6	0.9
9月26日 水 昼	鯖の生姜煮 / 菜の花 / 切昆布煮 / 高野豆腐煮	398	15.1	17.9	46.7	1.1
9月27日 木 昼	中華煮豚 / ジャガ芋ソテー / 切干と挽肉のオイスター炒め / 小松菜のナムル	362	11.6	15.1	46.4	0.9
9月28日 金 昼	メンチカツ / ピーマンソテー / ふきと人参の甘露煮 / 大根と椎茸の煮物	331	8.8	9.9	54.5	1.1
	平均栄養価	340	12.7	11.3	49.1	1.3

※ 全てのアレルギーを含む食材を同じラインで製造しています。重篤なアレルギーをお持ちのお子様はご利用をお控え下さい。

※ メニューは予告なく変更する事がございます。予めご了承下さいませようお願いします。



【果物を食べましょう♪】

子どもたちも大好きな果物は、ビタミンCが多く含まれます。旬の時期を覚えて、おいしい時期に食べましょう。

●なし(梨)・・・7～10月

●りんご・・・9～12月

●ぶどう・・・8～11月

●カキ(柿)・・・10～12月