



9月献立表



米は国産米を使用しています。

(平日用)

1 (金)	エビフライ デミソースハンバーグ 豚肉とキャベツ、キクラゲの中華炒め 鶏肉と竹の子、大根、椎茸の炒め煮 ツナと小松菜の和え物 揚げ茄子のおかか煮 812 24.7	9 (土)	チキンカツ ボンレスハム 鶏肉と焼麩の玉子とじ 八宝菜 桜エビと大根のキンピラ カニカマときゅうり、わかめの酢の物 802 25.8
2 (土)	コロコロ栗ポテトフライ 自家製焼豚 ロースハムと三色ピーマンの玉子炒め 鶏肉と白菜、白滝のすき煮 さつま揚げとキャベツの和え物 肉団子のトマト煮 804 21.7	10 (日)	
3 (日)		11 (月)	3種のチーズささみフライ ボンレスハム 鶏肉と揚げ茄子の味噌煮 エビとブロッコリー、キクラゲの中華炒め きゅうりと竹輪、玉葱の中華和え 高野豆腐の甘煮 806 24.2
4 (月)	とんかつ 厚焼玉子 青椒肉絲 筑前煮 竹輪とキャベツの胡麻酢和え きんぴらごぼう 800 25.7	12 (火)	チキンカツ 厚焼玉子 きんぴらごぼう 肉豆腐煮 油揚げときゅうりの酢の物 キャベツの回鍋肉 805 23.4
5 (火)	若鶏もも照焼 クラムチャウダーフライ 鶏肉とピーマン、もやしの梅酢和え ひじきの五目煮 豚肉と小松菜の玉子炒め 揚げ茄子の味噌煮 810 22.8	13 (水)	豚ロース生姜焼 ポークメンチカツ 豚こまと切り干し大根の煮物 鶏肉と揚げ茄子、ピーマンの味噌炒め イカとわかめ、わけぎの酢味噌和え 絹さやの玉子とじ 814 20.0
6 (水)	カレーメンチカツ ミートオムレツ 鶏肉とブロッコリー、カリフラワーのコンソメ煮 麻婆豆腐 ビビンバ ほうれん草のおひたし 806 25.7	14 (木)	彩り海鮮ステーキ マヨたまカツ スパゲティーサラダ ジャーマンポテト風 竹輪と小松菜の玉子とじ つきこんにゃくのきんぴら 804 20.9
7 (木)	クリーミーなカニ入コロッケ ランチディッシュハンバーグトマトソース添え 肉野菜炒め 玉子丼 中華クラゲときゅうり、大根の酢の物 里芋の甘煮胡麻まぶし 817 20.3	15 (金)	エビフライ ミートオムレツ 豚肉と小松菜のひじき炒め 鶏肉と里芋、白菜、ごぼうのみそ煮 茎わかめとオクラの酢の物 ウィンナーとキャベツのコールスロー 801 22.1
8 (金)	若鶏もも照焼 アジフライ ひじきの三色ナムル 鶏肉と油揚げ、大根の煮物 レンコンとつきこんにゃくの炒め物 竹輪と小松菜のおひたし 815 23.2		

- ☆ 仕込みの都合により、多少献立の変更があります。 ☆ ライス¥180です。
 - ☆ 仕出し・折詰・オードブル・その他、承っております。 ☆ 上弁はこの他に一品～二品追加になります。
 - ☆ お弁当は、当日午後一時頃までにお召し上がり下さい。
 - ☆ お弁当箱の中には、ガムやお弁当以外のゴミを入れない様お願いします。
 - ☆ 右下の数字は上段がカロリー目安、下段がタンパク質目安になっております。(栄養士 轟 素子)
- 昼食は午前9時30分迄におかけ間違いのないよう番号をお確かめの上、ご連絡をお願いします。

「お食事処 かつらぎ」営業中 白井市中98-17 白井市公民センター内
(営業時間10:00～14:00)定食・丼物・麺類 各種ご提供しております。是非お立ち寄りください。