

9月献立表

月替わり
メニュー
(月～金)

1食
おかず
のみ
500円 (税込)

ごはん付セット570円(税込)大盛+30円

月

火

水

木

金

※土日祝日はお休みになります
※おかずは400Kcal前後になります

1日

海老クリームコロッケ

焼売大中華あん
切り昆布煮

2日

回鍋肉

すき煮
南瓜照焼

3日

鶏の唐揚げ

ひじき煮
マーボー春雨

4日

タルタル付 **白身フライ**

野菜味噌炒め
隠元ザーサイ和え

7日

カレーソース **ハンバーグ**

茄子の生姜浸し
ナポリタン

8日

Wエビフライ

酢豚風
ポテトサラダ

9日

真鯛と豆腐天柚子あん

洋風野菜ソテー
蓮根フレーク煮

10日

鱈みそマヨ焼

焼肉風チャプチェ
巾着と野菜煮

11日

照焼チキン

ツナゴーヤチャンプル
落の和風煮

14日

鯖のみそ焼

五目金平
水餃子

15日

ハンバーグ

和風パスタ
酢味噌わかめ

16日

豚ロース焼

野菜炒め
炊き合わせ

17日

鰯の香味焼

ビーフソテー
筑前煮

18日

鶏唐&ソーセージ焼

野菜のインド風ソテー
切り干し大根煮

21日

敬老の日

22日

国民の休日

23日

秋分の日

24日

豆腐挽肉包み焼

蓮根と大豆煮
笹牛蒡和風炒め

25日

俵メンチトマトソース

大根コロ煮
ほうれん草お浸し

28日

カニクリームコロッケ

ハムステーキ
落とぜんまい和風煮

29日

鰯の照焼

キャベツゆかり和え
三角春巻

30日

厚切りイカフライ

肉と筍麻辣炒め
五目豆

いわき市配食サービス
もご利用出来ます