

			<p>木 1</p> <p>栗ごはん 目鯛の塩焼き 車麩の煮物 ふきと豚バラ肉の炒め物 青梗菜のわさび和え 即席味噌汁</p> <p>1材料 - 473kcal 蛋白質 24.7g 脂質 10.8g 食塩 3.1g</p>	<p>金 2</p> <p>ご飯 すき焼き 白滝とピマツの炒め物 トマトとブロッコリーのサラダ 小松菜のナムル 即席味噌汁</p> <p>1材料 - 567kcal 蛋白質 21g 脂質 24.9g 食塩 2.9g</p>
			<p>5</p> <p>ご飯 赤魚の粕漬 肉じゃが 細切り昆布の炒め物 ほうれん草のなめ茸和え 即席味噌汁</p> <p>1材料 - 486kcal 蛋白質 20.8g 脂質 13.7g 食塩 3.2g</p>	<p>6</p> <p>ご飯 チキン南蛮 にらとしめじの卵とじ きんぴらごぼう おくらの和え物 即席味噌汁</p> <p>1材料 - 617kcal 蛋白質 24g 脂質 27.3g 食塩 3.1g</p>
<p>12</p> <p>ご飯 回鍋肉 えびしゅまい 湯葉の含め煮 青梗菜のお浸し 即席味噌汁</p> <p>1材料 - 486kcal 蛋白質 20.8g 脂質 13.7g 食塩 3.2g</p>	<p>13</p> <p>ご飯 さばのもろみ漬け ぜんまいの煮付け ブロッコリーとエリンギのソテー ほうれん草の土佐和え 即席味噌汁</p> <p>1材料 - 617kcal 蛋白質 24g 脂質 27.3g 食塩 3.1g</p>	<p>14</p> <p>ご飯 ビーフカレー 野菜とツナの炒め物 グリーンサラダ フルーツヨーグルト 漬物 即席味噌汁</p> <p>1材料 - 574kcal 蛋白質 24.7g 脂質 23g 食塩 3g</p>	<p>15</p> <p>ご飯 サーモンフライ 切干し大根のホリ酢炒め がんもの煮物 小松菜のくるみ和え 即席味噌汁</p> <p>1材料 - 629kcal 蛋白質 22.4g 脂質 26g 食塩 3.2g</p>	<p>16</p> <p>ご飯 鶏肉の生姜焼 さつま揚げの炒め物 青梗菜の煮浸し 胡瓜と大根の梅おほか和え 即席味噌汁</p> <p>1材料 - 476kcal 蛋白質 23.4g 脂質 5.5g 食塩 3.1g</p>
<p>19</p> <p>赤飯 ぶりの照り焼き 海老チリ 煮物 胡瓜の酢の物 芋きんとん 梨 即席味噌汁</p> <p>1材料 - 631kcal 蛋白質 29g 脂質 14.6g 食塩 3.3g</p>	<p>20</p> <p>ご飯 とんかつ なすの味噌炒め かぶの煮物 豆苗ともやし中華和え 即席味噌汁</p> <p>1材料 - 612kcal 蛋白質 20.3g 脂質 22.5g 食塩 2.9g</p>	<p>21</p> <p>ご飯 白身魚のマッシュポテト焼 青梗菜のクリーム煮 ビーフン炒め 人参とズッキーニのマリネ 即席味噌汁</p> <p>1材料 - 554kcal 蛋白質 22.6g 脂質 18.8g 食塩 2.8g</p>	<p>22</p> <p>ご飯 鶏肉の梅肉焼 南瓜の含煮 マカロニサラダ いんげんの土佐和え 即席味噌汁</p> <p>1材料 - 520kcal 蛋白質 21.1g 脂質 15.3g 食塩 2.8g</p>	<p>23</p> <p>ご飯 鯖の味噌煮 小松菜と豚挽肉のピリ辛卵炒め ワトイナりの煮物 白菜の柚子和え おはぎ 即席味噌汁</p> <p>1材料 - 759kcal 蛋白質 36.3g 脂質 32.4g 食塩 3.2g</p>
<p>26</p> <p>ご飯 松風焼 チャプチェ 竹輪の炒め煮 キャベツの塩昆布和え 即席味噌汁</p> <p>1材料 - 557kcal 蛋白質 22.9g 脂質 18.3g 食塩 3.2g</p>	<p>27</p> <p>ご飯 鮭の利休焼 いこみこうや 大根と豚バラ肉の炒め物 胡瓜の生姜醤油漬け 即席味噌汁</p> <p>1材料 - 549kcal 蛋白質 29.8g 脂質 17.9g 食塩 3.2g</p>	<p>28</p> <p>ご飯 牛肉のオムスターソース炒め かにしゅうまい ほうれん草のくるみサラダ 白菜のゆかり和え 即席味噌汁</p> <p>1材料 - 657kcal 蛋白質 20g 脂質 32.3g 食塩 2.7g</p>	<p>29</p> <p>ご飯 アジの南蛮漬 トマトと白滝の炒め物 冬瓜の加加あんかけ ほうれん草の磯和え 即席味噌汁</p> <p>1材料 - 553kcal 蛋白質 22.4g 脂質 20.7g 食塩 3.2g</p>	<p>30</p> <p>ご飯 照り焼チキン さつま芋のレモン煮 なすと桜えびの炒め物 青梗菜の胡麻和え 即席味噌汁</p> <p>1材料 - 509kcal 蛋白質 18.4g 脂質 13g 食塩 2.9g</p>

カラーテレビ放送記念日(9月10日)
昭和35年、NHK・日本テレビ・ラジオ東京テレビ(現在のTBS)・読売テレビ・朝日放送の5社がカラーテレビ本放送を開始しました。初めてのカラー放送で何をご覧になりましたか？



*材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

*お弁当は19時までにお召上がり下さい