

8. 9月のこんだて表

都合によりこんだてを変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金
日	8/29(金) ツールド妻有応援献立	2	3	4	5
こんだて	ストミ補給！ 夏野菜漬け 疲労回復！ はちみつレモン がんばれ！ ツールド妻有 カレー (ターメリックライス)	レモン ドレッシング サラダ オムレツの ヲタウイユ ソース ごはん とり団子 スープ	つまり ちやまめ タラと ポテトの フリソース コシヒカリ ごはん 夏野菜の 豚汁	塩昆布 入りナムル 豚肉の 青じそ炒め ごはん 豆乳 味噌スープ	ゴーヤ チャンプルー かぼちゃ カップコロッケ ごはん おまめの トマトスープ
エネルギー	772 キロカロリー	731 キロカロリー	779 キロカロリー	739 キロカロリー	789 キロカロリー
たんぱく質	24 グラム	34.5 グラム	29 グラム	28.9 グラム	28.2 グラム
日	8	9	10	11	12 体育祭応援献立
こんだて	ゆうがのおの ヨーグルトあえ ゴーン しゅうまい (2個) しおラーメン (ゆで中華めん)	ゆかりあえ 栃尾の油揚げ みそチヌ 焼き コシヒカリ ごはん ちゃんこ汁	のりりり サラダ 焼きコーン フレークチキン ごはん きのこ 和オンスープ	みかん サラダ ばすの ミートソース パンネ ごはん コンソメ スープ	青龍一閃 ボンチ コンソメ ポテト 不如人和 ごはん あざりと もずくの スープ
エネルギー	804 キロカロリー	800 キロカロリー	724 キロカロリー	770 キロカロリー	741 キロカロリー
たんぱく質	31.8 グラム	30.6 グラム	32.1 グラム	24.2 グラム	20.2 グラム
日	15 敬老の日	16 体育祭代休	17	18	19 とおかまちメニュー①
こんだて	生活リズムを整えるために …………… 夜は早めに寝る 朝起きたときに 朝ごはんをよく 日光を浴びる かんて食べる 朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、 日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。		たくあんあえ ホキのカレー 塩こうじ焼き ごはん 肉ごぼう汁	五目 きんぴら メバルの 竜田揚げ ごはん 厚揚げの みそ汁	わらびと スギナリの 塩こうじ炒め ほろじ茶ゼリー の黒蜜かけ うぶすなの家特製みそキーマ カレー (コシヒカリごはん)
エネルギー			722 キロカロリー	868 キロカロリー	758 キロカロリー
たんぱく質			30 グラム	30.9 グラム	24.5 グラム
日	22	23 秋分の日	24 へるっ塩メニュー	25 とおかまちメニュー②	26
こんだて	海藻 サラダ ルンバーガの 和オンスープ ごはん みそ豆乳 スープ	 秋分の日	夏の きりざい ししゃもの 刈りあげ (2本) コシヒカリ ごはん トマト 肉じゃが	磯マヨあえ 車麩の 南蛮漬け (2個) ごはん けんちん汁	ひじきサラダ かぼちゃと ベーコンの 玉子焼き ごはん ほうれん草 のスープ
エネルギー	783 キロカロリー		805 キロカロリー	745 キロカロリー	763 キロカロリー
たんぱく質	26.9 グラム		33 グラム	21 グラム	28.5 グラム
日	29	30	9月のとおかまちメニュー テーマは「うぶすなの家」		
こんだて	さつまいも スティック 厚揚げと 豚肉の みそ炒め ごはん ふわふわ 玉子スープ	ラーメン サラダ マーポー なす ごはん 茎わかめ スープ	十日町市の山の中に建つ かやぶきの 古民家を、大地の芸術祭のアート作品 に再生させたレストランです。 うぶすなの家からいただいたレシピを給 食用にアレンジしました。19日(金)、25日(木)の2日間に分けて提供しま す。お楽しみに！		
エネルギー	782 キロカロリー	739 キロカロリー			
たんぱく質	27.7 グラム	26.3 グラム			



(写真：十日町市観光協会HPより)