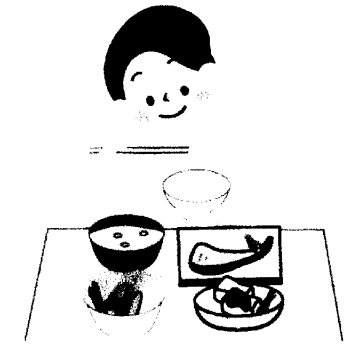


【 9月 ヘルシーメニュー 献立表 】

# ヘルシーメニュー新登場！

懐風館高校のみなさんの健康づくりをサポートするために、9月12日からヘルシーメニューを始めます。  
ヘルシーメニューを選んでくれた方にはうれしい特典あり♪ ぜひ食堂に食べに来てください！



先着20名(予約制)

価格:420円

★9月12日～16日(スタート記念)ヘルシーメニュー購入者全員にかわいい「くだものケシゴム」をプレゼント！  
★ヘルシーメニューを10回選ぶごとに、ヘルシーメニューで使える「50円引き券」をプレゼント！

Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday	
唐揚げ定食		冷やし中華定食		豚しゃぶ定食		肉とろろ丼定食		餃子&春巻き定食	
12		13		14		15		16	
白米	エネルギー 824kcal	ウインナー冷やし中華	エネルギー 800kcal	白米	エネルギー 799kcal	肉とろろ丼	エネルギー 774kcal	白米	エネルギー 885kcal
オクラの味噌汁	たんぱく質 30.9g	海苔おむすび	たんぱく質 25.7g	玉じゃが味噌汁	たんぱく質 32.4g	ニろと豆腐の味噌汁	たんぱく質 28.7g	野菜スープ	たんぱく質 25.9g
鶏のから揚げ	脂質 27.2g	野菜チヂミ	脂質 20.4g	豚しゃぶ～南瓜タルタル～	脂質 20.8g	オレンジ	脂質 13.9g	肉餃子	脂質 23.2g
ひじきの	炭水化物 106.2g		炭水化物 121.7g	ゆで野菜	炭水化物 114.3g		炭水化物 127.9g	ピザポテト春巻き	炭水化物 125.6g
かぼちゃ風味サラダ	食塩相当量 2.9g		食塩相当量 3.4g	お好み焼き	食塩相当量 3.6g		食塩相当量 2.9g	棒々鶏	食塩相当量 2.8g
トマト	野菜 150g (緑黄色野菜 70g)		野菜 120g (緑黄色野菜 50g)		野菜 165g (緑黄色野菜 40g)		野菜 155g (緑黄色野菜 55g)		野菜 135g (緑黄色野菜 65g)
19		20		21		22		23	
敬老の日		文化祭 代休		白米	エネルギー 775kcal	肉とろろ丼	エネルギー 800kcal	秋分の日	
				しめじとエノキの味噌汁	たんぱく質 29.9g	豆腐の味噌汁	たんぱく質 27.8g		
				豚しゃぶ～ごまドレ～	脂質 22.0g	わらび餅	脂質 13.7g		
				ゆで野菜	炭水化物 102.6g		炭水化物 139g		
				ツナの小判焼き	食塩相当量 3.3g		食塩相当量 3.4g		
					野菜 153g (緑黄色野菜 33g)		野菜 138g (緑黄色野菜 38g)		
26		27		28		29		30	
白米	エネルギー 815kcal	冷やし中華	エネルギー 727kcal	白米	エネルギー 776kcal	肉とろろ丼	エネルギー 844kcal	白米	エネルギー 793kcal
椎茸とワカメの味噌汁	たんぱく質 31.6g	海苔おむすび	たんぱく質 30.2g	南瓜と玉ねぎの味噌汁	たんぱく質 29.4g	麩の味噌汁	たんぱく質 30.0g	卵とわかめのスープ	たんぱく質 17.7g
鶏のから揚げ	脂質 28.9g	チキンカツ	脂質 10.6g	豚しゃぶ～おろしポン～	脂質 22.3g	プリン	脂質 14.6g	肉餃子	脂質 14.8g
揚げ野菜のみぞれ煮	炭水化物 101.4g	～ごぼう味噌ソース～	炭水化物 115.3g	ゆで野菜	炭水化物 109.4g		炭水化物 142.7g	カレーポテト春巻き	炭水化物 107.4g
蒸しかぼちゃ	食塩相当量 3.1g		食塩相当量 2.7g	牛肉コロッケ	食塩相当量 3.3g		食塩相当量 3.0g	八宝菜風	食塩相当量 2.9g
	野菜 173g (緑黄色野菜 73g)		野菜 175g (緑黄色野菜 50g)		野菜 140g (緑黄色野菜 50g)		野菜 188g (緑黄色野菜 58g)		野菜 145g (緑黄色野菜 45g)