



9月 献立予定表



日	主食	おかず	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
4月	ポークカレー	ツナと海藻のサラダ フルーツゼリー	○	豚肉 ツナ わかめ アガー 牛乳	米 油 ジャガイモ 小麦粉 バター 砂糖	しょうが にんにく 玉葱 にんじん りんご きゅうり キャベツ コーン缶 赤ピーマン レモン パイン缶詰 もも缶 みかん缶	746 kcal 22.5 g 21.6 g 2.3 g
5火	ごはん	揚げじゃがいものそぼろ煮 じゃこサラダ 鶏大根スープ	○	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 ジャガイモ 油 砂糖 かたくり粉	にんじん 玉葱 だけのこ 干し椎茸 グリンピース キャベツ もやし だいこん ほうれんそう えのきたけ わけぎ	708 kcal 26.5 g 21.8 g 2.4 g
6水	ソース焼きそば 豆腐花(とうふあ)は 豆乳を使ったデザートです	かぼちゃとさつまいものサラダ きしゃべつときくらげのスープ 豆腐花	○	豚肉 いか のり ヨーグルト ベーコン 豆乳 アガー 牛乳	蒸し中華めん 油 さつまいも 砂糖 アーモンド マヨネーズ	干し椎茸 玉葱 にんじん もやし キャベツ たら 西洋かぼちゃ えだまめ しょうが きくらげ	714 kcal 31.0 g 23.2 g 3.2 g
7木	キャロットライスの クリームソースかけ	ビーンズサラダ ミネストローネ	○	鶏肉 むきえび いんげんまめ ベーコン 牛乳 パルメザンチーズ	米 バター 油 小麦粉 砂糖 ジャガイモ	にんじん 玉葱 コーン缶 マッシュルーム パセリ キャベツ こまつな セロリー トマト缶	699 kcal 24.0 g 23.5 g 2.6 g
8金	ごはん	9月9日 重陽の節句 鮭の西京焼き 菊のおひたし 沢煮椀 抹茶ミルクゼリー	○	鮭 豚肉 アガー 牛乳	米 ジャガイモ 砂糖 甘納豆	ほうれん草 キャベツ にんじん えのきたけ 菊のり 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ	689 kcal 33.1 g 13.2 g 2.1 g
11月	ごはん	鶏肉の照り焼き 野菜の信田和え 根菜のごま汁 くだもの	○	鶏肉 豚肉 油揚げ 牛乳	米 油 かたくり粉 砂糖 さといも ごま	しょうが キャベツ こまつな にんじん まいたけ ごぼう だいこん ねぎ なし	687 kcal 31.2 g 19.8 g 2.4 g
12火	きな粉豆乳トースト	魚のラビゴットソースかけ 野菜スープ すりおろしりんごゼリー	○	きな粉 豆乳 メルルーサ 鶏肉 アガー 牛乳	食パン 砂糖 かたくり粉 油	トマト きゅうり 玉葱 しょうが にんじん コーン缶 こまつな りんごジュース りんご レモン	670 kcal 33.0 g 24.5 g 2.8 g
13水	親子丼	白和え さつまい	○	鶏肉 たまご のり 干ひじき 絹ごし豆腐 牛乳	米 油 砂糖 ごま さつまいも かたくり 粉	玉葱 干し椎茸 にんじん グリンピース えのきたけ ほうれんそう だいこん ねぎ	673 kcal 30.8 g 18.3 g 2.8 g
14木	ごはん	あじのねぎみそ焼き 大根の梅和え 飛鳥汁 くだもの	○	まあじ 豚肉 牛乳	米 砂糖 ごま かたくり粉 油	にんにく ねぎ にんじん だいこん きゅうり 梅干し ごぼう はくさい ぶなしめじ こまつな りんご	673 kcal 31.4 g 16.4 g 2.8 g
15金	ごはん	きびなご大豆の揚げ煮 刻み昆布のサラダ けんちん汁	○	きびなご 大豆 刻み昆布 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	米 かたくり粉 砂糖 油 板こんにやく さといも	さやいんげん きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	698 kcal 29.7 g 22.8 g 2.7 g
19火	パンプキンパン 世界のメニュー 「イギリス」	シェパーズパイ にんじんサラダ アイリッシュシチュー	○	豚ひき肉 チーズ 豚肉 牛乳	パンプキンパン ジャガイモ バター アーモンド 油 砂糖	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ パセリ しょうが セロリー かぶ	699 kcal 29.3 g 35.2 g 3.2 g
20水	潮騒うどん お彼岸献立	竹輪の磯辺あげ 野菜のおかかあえ ミニおはぎ	○	なると わかめ 焼き竹輪 あおのり たまご きな粉(大豆) 牛乳	うどん 小麦粉 油 しらたき 米 もち米 砂糖	にんじん しいたけ ねぎ こまつな キャベツ えのきたけ さやいんげん	668 kcal 27.4 g 16.5 g 4.1 g
21木	ごはん	肉豆腐 のりごまあえ すまし汁 くだもの	○	豚肉 焼き豆腐 のり もずく 牛乳	米 油 しらたき 砂糖 ごま	にんじん 玉葱 ねぎ えのきたけ レタス きゅうり もやし 巨峰	726 kcal 32.0 g 21.4 g 3.3 g
22金	じゃこごはん	鱈のごま焼き 海藻サラダ かきたま汁 くだもの	○	ちりめんじゃこ まさ ば わかめ 大豆 鶏肉 たまご 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 油 ごま	キャベツ コーン缶 にんじん 玉葱 ぶなしめじ りんご	714 kcal 33.9 g 26.0 g 3.5 g
25月	五目チャーハン	春雨のごま風味サラダ トマトと卵のスープ 杏仁豆腐	○	焼き豚 むきえび ボンレスハム 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	米 油 ごま 緑豆はるさめ 砂糖 かたくり粉	しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 だけのこ ねぎ グリンピース だいずもやし きゅうり キャベツ きくらげ パイン缶詰 みかん缶	741 kcal 34.6 g 24.4 g 3.2 g
26火	ごはん	鶏肉のからあげ ポテト入り茹で野菜 すまし汁	○	鶏肉 木綿豆腐 わか め 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 油 ジャガイモ	しょうが レモン にんにく にんじん キャベツ きゅうり コーン缶 玉葱 ねぎ	711 kcal 29.5 g 25.9 g 2.5 g
27水	鮭ちらし寿司	じゃが芋のきんぴら 若竹汁 水ようかん	○	たまご 鮭 のり わかめ 寒天 あずき 牛乳	米 ごま 砂糖 油 ジャガイモ	さやいんげん にんじん ごぼう たけのこ こまつな	658 kcal 27.6 g 18.0 g 2.1 g
28木	ごはん	えびと生揚げのチリソース きゅうりとセロリのナムル 中華コーンスープ	○	むきえび 生揚げ 鶏肉 牛乳	米 ごま 砂糖 かたくり粉	しょうが にんにく ねぎ グリンピース きゅうり セロリー 玉葱 にんじん コーン缶 こまつな	741 kcal 35.1 g 23.7 g 3.0 g
29金	さつまいもごはん 十五夜献立	擬製豆腐 大豆じゃこ和風サラダ かぼちゃ団子汁	○	鶏ひき肉 押し豆腐 たまご 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 さつまいも ごま 油 砂糖 かたくり粉	ねぎ にんじん 干し椎茸 きゅうり ごぼう はくさい 西洋かぼちゃ こまつな だいこん	694 kcal 27.9 g 21.5 g 3.4 g