



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食あたり たんぱく質 脂質 塩分量
2火	ポークカレー	ビーンズサラダ ぶどうゼリー	○	豚肉 大豆 アガー 牛乳	米 大麦 油 砂糖 じゃがいも 薄力粉 有塩バター	しょうが にんにく 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ りんご (加熱) ぶどうストレートジュース	731 kcal 22.5 g 23.9 g 1.9 g
3水	ごはん	鶏肉の変わりみそ焼き 大根じゃこ和風サラダ 吉野汁	○	鶏肉 みそ かつお節 ちりめんじゃこ 板なしかまぼこ 牛乳	米 砂糖 油 さといも かたくり粉 焼きふ	にんにく だいこん にんじん きゅうり えのきたけ こまつな ねぎ キャベツ	671 kcal 30.4 g 21.3 g 3.3 g
4木	ごはん	八宝菜 野菜スープ フルーツヨーグルト	○	豚肉 いか むぎえび ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉	しょうが 干し椎茸 にんじん はくさい 玉葱 だけのこ きくらげ さやえんどう だいこん ぶなしめじ キャベツ とうもろこし こまつな みかん缶 もも缶 バインアップル缶	703 kcal 31.2 g 20.5 g 2.4 g
5金	ウインナーと野菜の トマトスパゲティ	フライドポテト ツナとコーンのサラダ ジュリエンスープ	○	ウインナー パルメザンチーズ まぐろ缶詰 牛乳	スパゲッティ 油 じゃがいも	にんじん 玉葱 青ピーマン トマト缶 マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし レモン さやいんげん セロリー	692 kcal 26.3 g 25.0 g 3.2 g
8月	ごはん	鶏肉の照り焼き 望芋と大根のそぼろ煮 みそ汁	○	鶏肉 鶏ひき肉 油揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 さといも	しょうが だいこん にんじん もやし はくさい ぶなしめじ ねぎ こまつな	675 kcal 29.4 g 23.4 g 2.4 g
9火	栗ごはん	鯖の塩麹焼き 小松菜と油揚げのごま炒め みそ汁 ミルクゼリー	○	かつお節 しろさけ 油揚げ わかめ 木綿豆腐 みそ アガー 牛乳	米 もち米 日本ぐり 黒炒りごま 油 白炒りごま 砂糖	こまつな にんじん ぶなしめじ ねぎ もやし キャベツ	707 kcal 36.2 g 21.3 g 2.7 g
10水	ごはん	麻婆ナス ごま酢和え 中華野菜スープ	○	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ 焼き竹輪 寒天 鶏肉 わかめ 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 油 白炒りごま 練りごま	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 だけのこ なす ねぎ もやし きゅうり チンゲンツァイ	711 kcal 28.7 g 25.1 g 2.7 g
11木	ごはん	ハンバーグ おろしソースがけ 辛子和え さつま汁	○	牛ひき肉 豚ひき肉 たまご 木綿豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 油 じゃがいも パン粉 かたくり粉 さつまいも 里芋 板こんにゃく	玉葱 だいこん えのきたけ もやし にんじん こまつな ごぼう ねぎ	731 kcal 30.2 g 25.9 g 2.7 g
12金	ミルクパン	スパニッシュオムレツ かぼちゃとさつま芋のサラダ オニオンスープ くだもの	○	ベーコン たまご ヨーグルト 豚肉 牛乳	ミルクパン じゃがいも さつまいも 油 砂糖 マヨネーズ (エッグケア) アーモンド	玉葱 にんじん トマト 西洋かぼちゃ えだまめ なし	739 kcal 28.5 g 30.5 g 3.4 g
16火	ごはん	生揚げとキャベツの中華煮 ピーマンとじゃこのサラダ わかめスープ	○	生揚げ 豚肉 みそ ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 白炒りごま	にんにく しょうが にんじん 生しいたけ だけのこ ねぎ キャベツ もやし 青ピーマン 赤ピーマン ほうれんそう	711 kcal 32.8 g 24.6 g 3.3 g
17水	ごはん	鯖の味噌煮 切干大根の炒め煮 すまし汁	○	まさば みそ 油揚げ わかめ 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 油	しょうが 切干大根 にんじん 干し椎茸 えのきたけ 生しいたけ こまつな ねぎ	683 kcal 29.1 g 22.1 g 3.3 g
18木	ごはん	鶏肉のハニーマスタードソテー 青菜ときのこの炒めもの 豆のスープ くだもの	○	ベーコン 鶏肉 いんげんまめ 牛乳	米 油 はちみつ かたくり粉 有塩バター じゃがいも	とうもろこし バセリ しょうが にんにく 玉葱 レモン ほんしめじ エリンギ マッシュルーム ほうれんそう にんじん セロリー 巨峰	714 kcal 28.2 g 25.5 g 2.5 g
19金	けんちんうどん	のりポテト ひじきサラダ さつまいも入りようかん	○	鶏肉 油揚げ あおのり 干ひじき ロースハム あずき 牛乳	冷凍細うどん 油 砂糖 薄力粉 じゃがいも 白炒りごま さつまいも 練りごま かたくり粉 マヨネーズ (エッグケア)	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ こまつな きゅうり ほうれんそう さやいんげん	699 kcal 32.4 g 25.8 g 4.1 g
22月	ごはん	さんまの蒲焼き 野菜のおかか和え みそ汁	○	さんま かつお節 油揚げ みそ 牛乳	米 かたくり粉 砂糖 白炒りごま 油	しょうが だいこん にんじん こまつな もやし キャベツ	712 kcal 26.8 g 28.5 g 2.5 g
24水	フレンチトースト	チーズ入り野菜サラダ ポークビーンズ カフェオレゼリー	○	たまご いんげんまめ 豚肉 アガー クリーム 牛乳	食パン 有塩バター 砂糖 油 じゃがいも 薄力粉	とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり 玉葱 セロリー マッシュルーム	715 kcal 28.6 g 28.1 g 2.8 g
25木	豚キムチ丼	野菜の華風和え 中華たまごスープ くだもの	○	豚肉 たまご 牛乳	米 油 砂糖 白炒りごま かたくり粉	にんにく しょうが ねぎ にんじん 玉葱 いら もやし はくさい (キムチ漬け) はくさい 葉ねぎ こまつな とうもろこし 柿	696 kcal 25.7 g 21.8 g 2.7 g
26金	ごはん	豚肉と野菜の炒めもの 厚揚げのキャベツ和え みそ汁	○	豚肉 生揚げ 絹ごし豆腐 みそ 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 白炒りごま	しょうが 玉葱 エリンギ だけのこ キャベツ 青ピーマン 赤ピーマン にんにく にんじん なめこ ねぎ こまつな	695 kcal 28.4 g 24.8 g 2.9 g
29月	肉ごぼうごはん	切干大根入り卵焼き 大根の梅和え 豆乳みそ汁	○	豚ひき肉 鶏ひき肉 たまご 豆乳 みそ 牛乳	米 砂糖 油	しょうが にんじん ごぼう きゅうり 干し椎茸 切干大根 はくさい ほうれんそう ねぎ だいこん こまつな 梅干し ぶなしめじ	690 kcal 29.4 g 25.7 g 2.9 g
30火	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き 枝豆サラダ コーンスープ	○	ホキ チーズ 干ひじき クリーム 牛乳	米 油 砂糖 マヨネーズ (エッグケア) 白炒りごま	玉葱 マッシュルーム バセリ にんじん もやし キャベツ えだまめ とうもろこし こまつな	727 kcal 29.4 g 27.5 g 2.0 g

☆天候、交通などの食材の入荷状況により、食材を変更する場合があります。