



9月献立表



常食

ピオーネ足立

			1日	2日	3日	4日	5日
	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食			御飯 オムレツ 水菜の和え物 ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 五目しんじょとじゃがいもの煮物 カリフラワーのごまドレ和え 野菜ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ブロッコリーの二色和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわの煮物 白菜の和え物 たらこふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンと野菜のソテー 納豆 漬物 味噌汁 牛乳
昼食			御飯 チキン南蛮 ゆかり和え りんごムース 味噌汁	御飯 助宗だらのクリームソース キャベツサラダ フルーツ（パイナップル） 卵スープ	御飯 つくねのおろしソース トマトの和え物 ピーチゼリー 味噌汁	御飯 赤魚の煮付け もやしと水菜のごま和え フルーツ缶（みかん） 味噌汁	御飯 鶏肉の青のりマヨ焼き おくらのおゆず和え フルーツ缶（りんご） 味噌汁
おやつ			パウムクーヘン（安納芋）	人形焼き	はちみつ入ドーナツ	コーヒーサンドモカ	エクレア
夕食			めばるの味噌漬け焼き 車麩の炊き合わせ おくらのお塩昆布和え	豚肉となすの煮物 れんこんのおゆず胡椒炒め いんげんのおきの和え物	御飯 あじの竜田焼き 煮しめ 枝豆腐	御飯 回鍋肉 イカのチヂミ ちんげん菜のナムル	御飯 あぶらかれいの香味だれ 大豆の炒り煮 大根と大葉の和え物
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	食パン【マーガリン】 ミートボールの洋風煮 フルーツ缶（黄桃） クリームスープ 牛乳	御飯 ツナといんげんの炒め物 ほうれん草とえのきの和え物 かつおふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 バイクドエッグ スパゲティサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 五目しんじょうの煮物 ブロッコリーのサラダ さけふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンと小松菜の炒め物 カリフラワーのゆかり和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ミートオムレツ ほうれん草ののり浸し 野菜ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 がんもと大根の煮物 ちんげん菜のおかか和え のり佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	きつねそば 具入り卵焼き ｽﾅｯﾌﾟ えんどうのﾋｰﾅｯﾂ和え	御飯 メンチカツ かにかまサラダ フルーツ缶（パイナップル） 味噌汁	御飯 あぶらかれいのムニエル ピクルス フルーツ缶（カクテル） コンソメスープ	御飯 豚肉の山椒炒め 浅漬け フルーツ缶（黄桃） 味噌汁	御飯 さわらの揚げ出し スナックえんどうの和え物 ヨーグルト（ストロベリーソース） 味噌汁	カレーライス 福神漬け 盛り合わせサラダ ピーチゼリー コンソメスープ	御飯 豆腐ハンバーグ 胡瓜のしそ和え フルーツ缶（洋梨） 味噌汁
おやつ	ソフトサラダせんべい	グレープゼリー	ロールケーキ（バニラ）	きなこまんじゅう	雪の宿（黒糖ミルク）	たい焼き	デニッシュパン（りんご）
夕食	御飯 ボークチャップ スッキーニのガーリックソテー フルーツ缶（洋梨）	御飯 厚揚げと野菜の味噌炒め 里芋の煮ころがし 白菜の和え物	御飯 蒸し鶏の梅ソース 金平ごぼう わさび豆腐	御飯 ほっけの塩焼き なすの田楽 しる菜のくるみ和え	御飯 肉団子の酢豚風 れんこんの塩炒め フルーツ缶（りんご）	御飯 助宗だらのゆず塩麩だれ ひじきの煮物 フルーツ（バナナ）	御飯 あじのさっぱり焼き 里芋の白煮 煮豆
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	ロールパン【りんごジャム】 ウインナーのスープ 大根サラダ フルーツ缶（みかん） 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 いんげんのごま和え かつおふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわとカリフラワーの炒め物 しる菜のからし和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 かにかま和え たらこふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 小松菜のドレッシング和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 リーゼンロールと野菜の炒め物 納豆 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼卵 二色野菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	御飯 卵と豚肉のチリソース 白菜の中華和え やわらか杏仁 わかめスープ	御飯 助宗だらのにーマスタードソース マカロニサラダ ピーチムース ポタージュ	【行事食（ご当地）：長崎県】 御飯 ひきとおし もやしの高菜和え フルーツ缶（黄桃） 味噌汁	御飯 スパゲッティミートソース 野菜サラダ フルーツポンチ コンソメスープ	御飯 厚揚げと根菜の明太子炒め ほうれん草とツナの和え物 フルーツ缶（みかん） 味噌汁	御飯 めばるの野菜中華あんかけ 胡瓜の中華酢の物 フルーツ缶（洋梨） 卵のスープ	【行事食（かた）：元気】 御飯 ポリフェノールを摂ろう！ 御飯 チキンのカレートマトソース 大豆入りポテトサラダ コーヒーゼリーホイップ添え コンソメスープ
おやつ	やわらかおかき（ソフトクリーム味）	カステラ	いちごスペシャル	ほたば焼き	ミニピーナッツパン	もみじまんじゅう	雪の宿（サラダ）
夕食	御飯 鶏肉のもろみ味噌焼き ピーマンとしめじの炒め物 キャベツのゆず漬	御飯 肉じゃが ほうれん草のバター醤油炒め フルーツ（パイナップル）	御飯 あぶらかれいの利休焼き 里芋のすんだかけ ごぼうサラダ	御飯 さばの塩焼き 白菜のさっと煮 胡瓜の梅かつおかけ	御飯 鶏大根 なべしぎ 煮豆	御飯 ハンバーグ 和風玉ねぎソース 冬瓜の薄くす煮 ちんげん菜のお浸し	御飯 あじフライ 筍の甘辛炒め レタスの塩ナムル
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	食パン【チョコクリーム】 ベーコンと野菜のスープ 蒸し鶏のサラダ フルーツ缶（みかん） 牛乳	御飯 ツナソテー ゆかり和え 野菜ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 ほうれん草の磯和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ マカロニサラダ かつおふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 お魚ソーセージ炒め キャベツと油揚げのお浸し ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ジャーマンポテト いんげんのわさび和え たらこふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き しる菜の和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳
昼食	御飯 赤魚のみりん醤油焼き 小松菜としめじの和え物 バインムース 味噌汁	【行事食：敬老の日】 赤飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ 茶碗蒸し 白菜のしそ和え 味噌汁	御飯 ハッシュドポーク フレンチサラダ ヨーグルト（ブルーベリーソース） コンソメスープ	【行事食：秋分の日】 さつま芋御飯 助宗だらのきのこあんかけ 胡瓜の塩麩漬 フルーツ（バナナ） 味噌汁	御飯 油麩の卵とじ 小松菜のピーナッツ和え フルーツ缶（洋梨） 味噌汁	御飯 鶏肉のはちみつ酢ソース おくらのお土佐和え フルーツ缶（みかん） 味噌汁	ソース焼きそば スナックえんどうの酢味噌かけ 青りんごゼリー 豆腐のスープ
おやつ	パウムクーヘン	パンケーキ（抹茶クリーム）	ロールケーキ（コーヒー）	水ようかん	デニッシュパン（クリーム）	ドーナツ	ミニ小倉パン
夕食	御飯 麻婆豆腐 しる菜の中華炒め さつま芋サラダ	御飯 さばのゆず胡椒ソース ひじきの炒り煮 フルーツ缶（黄桃）	御飯 さわらの唐揚げ ピリ辛葱だれ なすの田舎煮 おくらのごま和え	御飯 鶏肉の味噌幽庵 南瓜の甘煮 カリフラワーの和風和え	御飯 豚肉のkokumashu炒め 冬瓜とツナの中煮煮 煮豆	御飯 白身魚フライとヨーソリミソ 小松菜のバターソテー もやしと水菜の和え物	御飯 あじの焼き浸し かに風味焼売 ピーマンと蒸し鶏の和え物
	27日	28日	29日	30日	(木)	(金)	(土)
	(日)	(月)	(火)	(水)			
朝食	レーズンロール ウインナーソテー フルーツ缶（りんご） 大根のスープ 牛乳	御飯 がんも煮 しる菜の生姜和え さけふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 焼きさつま揚げ キャベツの旨だし和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 スナックえんどうのツナ炒め ちんげん菜のゆず浸し かつおふりかけ 味噌汁 牛乳			
昼食	御飯 肉団子と野菜の甘辛がらめ れんこんのくるみ和え いちごムース 味噌汁	シーフードカレー 福神漬け コーンサラダ フルーツポンチ コンソメスープ	御飯 さばの味噌煮 胡瓜の大葉風味 フルーツ缶（りんご） すまし汁	御飯 厚揚げ入り八宝菜 春雨サラダ ヨーグルト（マンゴーソース） 中華スープ			
おやつ	ソフトサラダせん	黒糖まんじゅう	バナナコッタ	パウムクーヘン（チョコ）			
夕食	御飯 あぶらかれいの梅かつお焼き 里芋の白煮 ブロッコリーのツナマヨ和え	御飯 豚肉の塩レモン炒め 切干大根の煮物 フルーツ缶（洋梨）	御飯 照り焼きハンバーグ さつま芋の甘煮 ブロッコリーのごま和え	御飯 根菜たっぷり筑前煮 なすの南蛮酢 小松菜の磯和え			



【月間平均栄養価】
エネルギー：1512kcal たんぱく質：51.8g
脂質：34.2g 食塩相当量：7.3g

※食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。