

9月の献立

※食材の調達状況等により献立を変更させていただく場合があります。
※()は麺禁、ソフト、ミキサー食のメニューとなります。

朝		肉団子の煮物 かぶの浅漬け風 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(みつば・豆腐) 米飯(150g)	豚肉と大根の煮物 白菜のなめたけ和え 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(椎茸・貝割れ) 米飯(150g)	なすのそぼろ煮 小松菜のポン酢和え 牛乳 うに風味ソース 味噌汁(わかめ・板麩) 米飯(150g)	納豆 魚肉ソーセージソテー 牛乳 味噌汁(大根・青梗菜) 米飯(150g)	小町麩チャンプル キャベツの高菜和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(春菊・えのき) 米飯(150g)	鮭と野菜の炒め物 ほうれん草の胡麻和え 牛乳 ふりかけ(うめしそ) 味噌汁(ねぎ・なめこ) 米飯(150g)	
昼		豚肉と卵の中華炒め カニシューマイ 三色ナムル わかめスープ 米飯(150g)	バターチキンカレー ツナサラダ 青りんごゼリー 野菜スープ(コーン・アス 食パン	鮭のごまみそ焼き 南瓜きんとん 和風きのこマリネ 清汁(インゲン・玉葱) 米飯(150g)	鰯の梅焼き 金平ごぼう とろろ芋 味噌汁(小松菜・厚揚げ) 米飯(150g)	オムライス ブロッコリーとトマトのサラダ クリームソーダ風ゼリー コンソメスープ	鯖の味噌煮 茄子の南蛮漬け フルーツ(ぶどう缶) 清汁(三つ葉・白玉麩) 米飯(150g)	
間		バームクーヘン	おかき	チョコレートパバロア	ミニドーナツ	今川焼	ワッフル 	
タ		白身フライ 海藻サラダ フルーツ(マンゴー缶) 米飯(150g)	たららの粒マスタード焼き じゃがいものコンソメ煮 フルーツ(白桃缶) 米飯(150g)	鶏肉の蒲焼 里芋の煮物 フルーツ(バナナ) 米飯(150g)	豚肉のすき焼き風煮 温泉卵 フルーツ(みかん缶) 米飯(150g)	赤魚の香味ソースかけ がんもの煮物 フルーツ(洋梨缶) 米飯(150g)	鶏肉の山椒焼き 冬瓜と魚肉ソーセージの煮物 味噌汁(大根葉・白菜) 米飯(150g)	
		7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
朝		ジャーマンポテト フルーツ(りんご缶) 牛乳 コンソメスープ(タマネギ ジャムパン	鶏団子の照り煮 胡瓜の酢の物 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(春菊・麩) 米飯(150g)	野菜入り卵炒め 白菜の浅漬け風 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(椎茸・青梗菜) 米飯(150g)	さんま生姜煮 菜の花のごま和え 牛乳 味噌汁(わかめ・白玉麩) 米飯(150g)	ベーコンソテー 鮭おろし 牛乳 味噌汁(えのき・油揚げ) 米飯(150g)	白菜とかまぼこの中華煮 卵豆腐 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(ほうれん草・玉葱) 米飯(150g)	卵とザーサイの炒めもの ほうれん草のしらす和え 牛乳 梅びしお 味噌汁(冬瓜・わかめ) 米飯(150g)
昼		豚肉の生姜焼き 里芋のゆずみそかけ 春雨サラダ 味噌汁(ほうれん草・長葱) 米飯(150g)	麻婆茄子 海藻サラダ 春巻き 味噌汁(白玉麩・油揚げ) 米飯(150g)	からすかいいの田楽焼き 南瓜のいとこ煮 もやしのゆかり和え 清汁(万葱・とろろ昆布) 牛蒡の出汁炊きご飯	ささみチーズカツ さつま揚げの炒めもの トマトの和風サラダ コンソメスープ(コーン・アスパラ) 米飯(150g)	ルーローハン風 もやしのナムル 杏仁豆腐 中華スープ(わかめ・長葱)	カレーうどん (カレー) 蓮根とちくわの青のり炒め ぶどうゼリー ※麺禁はご飯・汁付き	鯖のみりん漬焼き 切干大根の煮物 フルーツ(バナナ) 味噌汁(なめこ・ねぎ) 枝豆ご飯(150g)
間		吹雪饅頭	抹茶カステラ	エクレア	サラダせんべい	どら焼き	クレープ(チョコ)	かぼちゃパバロア
タ		ホキのタルタル焼き かぶの旨煮 ブロッコリーともやしのナムル 米飯(150g)	赤魚の和風アクアパッツァ 大豆の煮物 フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	鶏肉のソテー・オニオンソース コンビーフとキャベツのソテー フルーツ(オレンジ) 米飯(150g)	八宝菜 大根サラダ フルーツ(フルーツカクテル缶) 米飯(150g)	鯖の南蛮漬け ビーフソテー フルーツ(みかん缶) 米飯(150g)	カレイの煮付け 魚肉ソーセージの炒め物 フルーツ(洋梨缶) 米飯(150g)	鶏肉の塩こうじ焼き ジャーマンポテト キャベツの高菜和え 米飯(150g)
		14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝		オムレツ(ハヤシソース) フルーツ(白桃缶) 牛乳 にんじんポタージュ ロールパン	目玉焼き つみれの煮物 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(チンゲン菜・玉葱) 米飯(150g)	ウインナーソテー かぶの浅漬け風 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(ほうれん草・白玉麩) 米飯(150g)	納豆 車麩の煮物 牛乳 味噌汁(玉ねぎ・菜の花) 米飯(150g)	茄子のそぼろあんかけ ほうれん草の和風和え 牛乳 味噌汁(わかめ・小町麩) 米飯(150g)	照り焼きつくね 白菜のおかか和え 牛乳 ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(小松菜・長葱) 米飯(150g)	豚バラ大根 キャベツの高菜和え 牛乳 うに風味ソース 味噌汁(ほうれん草・もや) 米飯(150g)
昼		肉じゃが えびとブロッコリーの塩炒め カブと水菜のサラダ 味噌汁(えのき・わかめ) 米飯(150g)	天ぷら盛り合わせ 高野豆腐の含め煮 春菊の菊花和え 茶碗蒸し さつまいものケーキ 栗赤飯 清汁(麩・三つ葉)	酢鶏 しらたきの中華炒め 白菜と三つ葉のお浸し 中華スープ(コーン・青梗菜) 米飯(150g)	ミートソーススパゲティ (オムレツミートソースかけ) ブロッコリーサラダ ラムネゼリー コンソメスープ(じゃが芋・しめじ) ※麺禁はご飯付き	カルアチキン(鶏肉の白ワイン蒸し) ボークビーンズ ヨーグルトパバロア コンソメスープ(アスパラ・コーン) ロールパン	鯖のパン粉焼和風タルタルソース 厚揚げとにらのオイスター炒め かぶの柚子和え 味噌汁(キヌサヤ・なめこ) 米飯(150g)	鶏南蛮そば (鶏肉の甘辛煮) 茄子の田楽 フルーツ(黄桃缶) ※麺禁はご飯・汁付き
間		リングドーナツ	ねりきり	おかき	ワッフル	もみじまんじゅう(クリーム)	マドレーヌ	カステラ
タ		鮭のカレームニエル 卵の花炒め ほうれん草の胡麻和え 米飯(150g)	ハンバーグ キャベツのコンソメ煮 フルーツ(マンゴー缶) 米飯(150g)	たららのバター醤油焼き じゃが芋と竹輪の生姜風味ソテー マスカットゼリー 米飯(150g)	チキンのマスタード焼 切干大根の煮物 フルーツ(洋梨缶) 米飯(150g)	鮭の味噌焼き 中華風ナムル フルーツ(ぶどう缶) 米飯(150g)	豚肉の葱塩炒め 菜の花の胡麻和え フルーツ(りんご缶) 米飯(150g)	赤魚の照り焼き がんもの煮物 スープ(えのき・わかめ) 米飯(150g)
		21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝		スクランブルエッグ フルーツ(フルーツカクテル缶) 牛乳 アサリスープ クリームパン	和風麻婆豆腐 もやしのゆかり和え 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(菜の花・白玉麩) 米飯(150g)	シューマイ ほうれん草のなめこ和え 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(花麩・玉葱) 米飯(150g)	小町麩チャンプル 大根の柚子和え 牛乳 かつおみそ 味噌汁(いんげん・えのき) 米飯(150g)	小松菜と豚肉の炒め物 卵豆腐 牛乳 ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(絹サヤ・わかめ) 米飯(150g)	鶏団子の煮物 菜の花のしらすあえ 牛乳 たまご風味ソース 味噌汁(玉葱・油揚げ) 米飯(150g)	さんまのおかか煮 白菜の浅漬け風 牛乳 味噌汁(豆腐・なめこ) 米飯(150g)
昼		豚丼 金平ごぼう トマトサラダ 味噌汁(卵・小松菜)	カレイの唐揚げ しらたきと白菜の煮物 きゅうりとカニカマの和え 清汁(しいたけ・ねぎ) 米飯(150g)	さんまの塩焼き 炊き合わせ 和風きのこ和え 味噌汁(サツマイモ・万葱) 米飯(150g)	ポークカレーライス 福神漬 ブロッコリーのごまマヨサラダ コンソメスープ(チンゲン菜・玉葱)	たららの柚子胡椒マヨ焼き 大根の田楽 冷奴 清汁(菜の花・麩) 梅ちり御飯(150g)	醤油ラーメン (チャーシュー盛り合わせ) 卵の薬味漬け 杏仁豆腐 ※麺禁はご飯・汁付き	厚揚げステーキ 海老団子の煮物 トマトサラダ 味噌汁(わかめ・葱) 米飯(150g)
間		栗まんじゅう	おかき	水ようかん	はちみつレモンゼリー	シュークリーム	どら焼き	チョコバウム
タ		ホキのタルタル焼き 切り昆布の煮付け 山芋の和え物 米飯(150g)	蒸し豚の酢味噌がけ かぶの煮物 フルーツ(オレンジ) 米飯(150g)	クリームコロッケ さつま揚げのさっと煮 フルーツ(白桃缶) 米飯(150g)	赤魚の粕漬け焼き さつまいもサラダ 味噌汁(玉葱・しいたけ) 米飯(150g)	鶏肉のこってり煮 焼きビーフン フルーツ(バナナ) 米飯(150g)	鯖の南蛮漬け ひじきの煮物 フルーツ(マンゴー缶) 米飯(150g)	蒸し鶏のごまだれソース じゃが芋とキノコのバターソテー 味噌汁(春菊・板麩) 米飯(150g)
		28日(日)	29日(月)	30日(火)				
朝		野菜のトマト煮 フルーツ(洋梨缶) 牛乳 コーンスープ 抹茶リングパン	コンビーフとキャベツのソテー アスパラサラダ 牛乳 ふりかけ(さけ) コンソメスープ(コーン・小松菜) 米飯(150g)	里芋のそぼろ煮 とろろ芋 牛乳 味噌汁(わかめ・長葱) 米飯(150g)	9月行事食 9月 5日 洋食屋さんのランチ 9月15日 敬老の日お祝い膳 9月23日 秋分の日			
昼		豚肉のスタミナ炒め 冬瓜のかニカマ煮 ひじきのサラダ 味噌汁(なめこ・万葱) 米飯(150g)	鰯の幽庵焼き インゲンと春雨の中華煮 かぶの浅漬け風 味噌汁(ナス・麩) 米飯(150g)	イタリアンチキンステーキ ジャーマンポテト 海藻サラダ コンソメスープ(しめじ・ クロワッサン				
間		ひとくちまんじゅう(栗)	サラダせんべい	人形焼				
タ		鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草と卵の炒め物 もやしの高菜和え 米飯(150g)	鶏肉の粒マスタード焼き ちくわと切り昆布の煮付け フルーツ(ぶどう缶) 炒り卵ご飯(150g)	蒸しタラの葱ソース 厚揚げのオイスター炒め フルーツ(りんご缶) 米飯(150g)				
					【平均栄養価】			
					エネルギー 1,476Kcal			
					たんぱく質 56.9g			
					脂質 44.9g			
					炭水化物 222.4g			
					食塩相当量 6.5g			
								