

献立予定表(9月度)

		日曜日 9月1日	月曜日 9月2日	火曜日 9月3日	水曜日 9月4日	木曜日 9月5日	金曜日 9月6日	土曜日 9月7日
朝	主食	ごはん	クロワッサン・ごはん	ごはん・ロールパン	ポテサラトースト	ごはん・ホテルパン	ごはん・食パン	バターサンド・ごはん
	主菜	目玉焼き	ごぼうサラダ	厚焼き卵	スパゲティ・サラダ	大根おろし納豆	ハチ巻	ポテトサラダ
	副菜	味噌汁 牛乳	コンソメスープ 牛乳	味噌汁 牛乳	コンソメスープ 牛乳	さわらの西京焼 豚汁	味噌汁 牛乳	ハンバーグ・スープ 牛乳
	Kcal	539	656	603	636	677	625	561
	主食	他人丼	ごはん	ごはん	チーズカレー	ごはん	えびクリームライス	わかめごはん
昼	主菜	白身魚のガーリックソテー	ボークチャップ	揚げ魚のあんかけ	サラダバイキング	鶏肉のホイル焼き	ミニバーグ	皿うどん
	副菜	清まし汁	みどりのパスタ	金平ごぼう	マンゴープリン	シーフードサラダ	サラダ	ーロイカ天
	漬物	バター・コーン	ミモザサラダ	おくらのおえ物	牛乳	ツナじゃが	ピンクグレープフルーツ	
	Kcal	1087	1035	1128	1200	1180	1168	1009
	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
夕	主菜	白身魚のガーリックソテー	麻婆豆腐	鶏肉のはちみつにんにく焼	豚肉と豆腐の旨煮	牛肉のオイスター・炒め	さけのバター・しょうゆ焼	ビーフシチュー
	副菜	ナポリタン	春巻き	レタス卵炒め	れんこんはさみ揚げ	えびときゅうりのマリネ	ふわとろ卵焼き	メンチカツ
	漬物	バター・コーン		さつま芋の甘煮	サラダ	大根のそぼろ煮	酢の物	
	Kcal	1052	1127	1083	1095	1057	1097	1250
	夜食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
		9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日
朝	主食	明太子茶漬け	クロワッサン・ごはん	ごはん・チョコチップメロン	ホットドッグ	ごはん・ホワイトブレッド	ごはん・黒糖食パン	ランチパック・ごはん
	主菜		ジャーマンポテト	だし巻卵	チキンナゲット	とろーり納豆	ツナマヨ	ハッシュドポテト
	副菜	漬物 牛乳	コンソメスープ 牛乳	味噌汁 牛乳	コンソメスープ 牛乳	つくねの照り焼き 味噌汁 牛乳	豚汁 牛乳	卵スープ 牛乳
	Kcal	598	563	637	605	613	602	555
	主食	えびとじ丼	ごはん	ごはん	ボークカレー	ごはん	ごはん	菓飯
昼	主菜		ミートス・バゲティ	豚肉と卵の炒め	サラダバイキング	ハマチの照り焼き	ブルコギ風	塩・ポテラーメン
	副菜	中華スープ	ミニピザ	ひじきの煮物	りんごゼリー	揚げ出し豆腐	なすびの揚げ浸し	しゅうまい
	漬物		たまごふりかけ	さつま芋もたふら	牛乳	白菜とめじのボン酢和え	もやしの和え物	
	Kcal	1187	1237	1177	1237	1099	1185	1069
	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	オムライス	ごはん
夕	主菜	豚肉の葱焼	魚の竜田揚げ	ロールキャベツ	ガーリックチキン	八宝菜	えびフライ	さバの塩焼き
	副菜	筑前煮	麻婆茄子	ししゃものから揚げ	オムレツ	チュリッパ	梨	鶏軟骨揚げ
	漬物	辛子おえ	冷奴	サラダ	オニオンサラダ	サラダ		磯辺おえ
	Kcal	1028	1134	1023	1167	1185	1076	1051
	夜食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
		9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日
朝	主食	ごはん	クロワッサン・ごはん	ごはん・ロールパン	シュガートースト	ごはん・ホテルパン	ごはん・ホットケーキ	チーズ蒸しパン・ごはん
	主菜	じゃこ天	ウインナー	肉団子・かつお味付けフレーク	マカロニサラダ	梅風味納豆	厚焼き卵	フルーツ盛り合わせ
	副菜	けんちん汁 牛乳	コンソメスープ 牛乳	赤だし 牛乳	コンソメスープ 牛乳	卵豆腐 豚汁 牛乳	味噌汁 牛乳	コンソメスープ 牛乳
	Kcal	688	589	570	699	690	637	621
	主食	親子丼	ごはん	ごはん	ビーフカレー	チャーハン	ごはん	ゆかりごはん
昼	主菜		魚のホイル焼き	鶏南蛮	サラダバイキング	ミニラーメン	赤魚の天ぷら	のっぺいうどん
	副菜	味噌汁	ニラツナ	五目煮	ウッフル	サラダバイキング	もち巾着	磯辺揚げ
	漬物		里芋の煮物	オニオンボン酢	牛乳		ごま和え	
	Kcal	1047	1030	1247	1297	1111	1098	1002
	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	食育の日	ごはん	ハヤシライス
夕	主菜	水餃子	ボークソテー	肉団子と野菜のスー	さわらの西京焼		ハンバーグ	サラダバイキング
	副菜	棒棒鶏	ビーフン	ーロ白身フライ	肉じゃが		フライドポテト	コンソメスープ
	漬物		トマトとシラスのサラダ	バナナ	ナムル		ミモザサラダ	
	Kcal	1170	1266	1177	1048	1801	1256	1230
	夜食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
		9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日
朝	主食	さけ茶漬け	クロワッサン・ごはん	ごはん・花クリームパン	卵サンド	ごはん・ミニメロンパン	ごはん・食パン	ランチパック・ごはん
	主菜		ハム・チーズ	さバの塩焼き	ハッシュドポテト	だし巻卵	小粒納豆	スクランブルエッグ
	副菜	さんまフレーク	コンソメスープ	かき玉汁	コンソメスープ	豚汁	さきかま	コンソメスープ
	漬物	牛乳	牛乳・ミルクメーク	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	Kcal	520	580	553	661	673	621	521
昼	主食	三色丼	ごはん	ごはん	ウインナーカレー	とろろごはん	ごはん	わかめごはん
	主菜		チキンカツ	白身魚の卵あんかけ	サラダバイキング	魚の竜崎焼き	クリームシチュー	とんこつラーメン
	副菜	味噌汁	ペペロンチーノ	土佐煮	プリン	豚車カツ	ミニピザ	肉まん
	漬物		サラダ	胡瓜の酢の物	牛乳	海藻サラダ	サラダ	
	Kcal	1100	1287	1070	1270	1152	1174	1032
夕	主食	ごはん	ひつまぶし	ごはん	ごはん	郷土料理	ごはん	ごはん
	主菜	やきそば	豚天	豚しゃぶ	鶏の塩鍋		肉鍋	酢豚
	副菜	えびカツ	キムチ	冷奴	小龍包		イカと大根の煮物	餃子
	漬物	サラダ		サラダ	サラダ		中華サラダ	サラダバイキング
	Kcal	1153	1234	1197	1068	1825	1150	1238
夜食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー	
		9月29日	9月30日					
朝	主食	ごはん	クロワッサン・ごはん					
	主菜	ベーコンエッグ	フルーツ盛り合わせ					
	副菜	味噌汁	コンソメスープ					
	漬物	牛乳	牛乳					
	Kcal	527	579					
昼	主食	牛丼(チーズ・キムチ)	ごはん					
	主菜		ラトウユウ					
	副菜	味噌汁	明太子スバ					
	漬物	サラダ	サラダ					
	Kcal	1180	1212					
夕	主食	ごはん	肉飯					
	主菜	豚肉の生煮焼き	サケの塩焼き					
	副菜	切干大根の煮物	焼き鳥薬味しょうゆ					
	漬物	豆腐・トマトサラダ	青菜の和え物					
	Kcal	1057	1187					
夜食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー	
		0	0					
朝	主食							
	主菜							
	副菜							
	漬物							
	Kcal							
昼	主食							
	主菜							
	副菜							
	漬物							
	Kcal							
夕	主食							
	主菜							
	副菜							
	漬物							
	Kcal							
夜食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー	
		0	0					
		9月の献立について						
		・ヨーグルトや納豆のバリエーションを増やしました。						
		・今月のフルーツは、グレープフルーツや梨を予定しています。						
		・今月後半は温かい鍋物や汁ものを少しずつ増やしました。						