

月間献立表(26年9月度)

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	
朝	主食 主菜 副菜	ごはん・ロールパン 照焼きミニトーブル もやし天ふり炒め 牛乳・ヨーグルト 豆腐と松山揚げの味噌汁	ごはん・ミニロロンパン ハムとキャベツソテー <sup>チキンソテー</sup> 小松菜とかみそ 牛乳 豆腐と松山揚げの味噌汁	ごはん・クロワッサン ハムとキャベツソテー <sup>チキンソテー</sup> 南瓜煮 牛乳 えのきの味噌汁	ごはん・あんぱん 焼き豚切り落とし 納豆・きみとろ玉子 牛乳 中華スープ	ごはん・ホテルフレッド アーモンド きの玉子焼き 牛乳・いちご牛乳 牛乳 茄子の赤だし	ごはん・レーズンロール 照焼きチキン ひじきと大豆煮 牛乳 卵スープ
	Kcal	805	842	759	766	784	827
	主食 主菜 副菜	ごはん 鯛の塩焼き 豚の生姜焼き 蒸し焼売 けんちん汁	ごはん・ガーリックストート スペアリブチーズ 味噌汁の中華炒め 蒸し焼売 チキンコンソメスープ	ごはん サラダバイキング 牛乳 盛り合わせサラダ	ごはん 鮭のさわやか 牛乳 豚の生姜焼き 味噌汁	ごはん おとんかつ 春巻き 揚げ出し豆腐 ほうれん草と油揚げの味噌汁	混ぜご飯(いりごまめ)
	Kcal	795	889	845	828	874	1038
昼	主食 主菜 副菜	ごはん ささみの一口牛ぶら 白菜旨煮 おから納豆	ごはん 牛とドトテのデミソース煮 いんげんそぼろ炒め 枝豆コロッケ	ごはん 八宝菜 スタナシテー <sup>スパゲッティ</sup> 牛乳	ごはん 地産地消献立 白菜と油揚げの煮浸し	ごはん BBQチキン 納豆・きみとろ玉子 牛乳 豆腐と松山揚げの味噌汁	ごはん ハヤシ煮込みハンバーグ ホットライドロース オクラ炒め ピーフンソース
	Kcal	877	845	836	884	855	
	主食 主菜 副菜	ごはん ささみの一口牛ぶら 白菜旨煮 おから納豆	ごはん 牛とドトテのデミソース煮 いんげんそぼろ炒め 枝豆コロッケ	ごはん 八宝菜 スタナシテー <sup>スパゲッティ</sup> 牛乳	ごはん 地産地消献立 白菜と油揚げの煮浸し	ごはん BBQチキン 納豆・きみとろ玉子 牛乳 豆腐と松山揚げの味噌汁	ごはん ハヤシ煮込みハンバーグ ホットライドロース オクラ炒め ピーフンソース
	Kcal	877	845	836	884	855	
夕	主食 主菜 副菜	ごはん ささみの一口牛ぶら 白菜旨煮 おから納豆	ごはん 牛とドトテのデミソース煮 いんげんそぼろ炒め 枝豆コロッケ	ごはん 八宝菜 スタナシテー <sup>スパゲッティ</sup> 牛乳	ごはん 地産地消献立 白菜と油揚げの煮浸し	ごはん BBQチキン 納豆・きみとろ玉子 牛乳 豆腐と松山揚げの味噌汁	ごはん ハヤシ煮込みハンバーグ ホットライドロース オクラ炒め ピーフンソース
	Kcal	853	832	769	815	772	643
	主食 主菜 副菜	ハンバーグ丼 きみとろ玉子 カリラーワードマカロニのサラダ もやしのスープ	ごはん 魚のチリソース ゴーヤチャンプル 白和え	ごはん オムカレー サラダバイキング ヨーグルト	ごはん 太刀魚の南蛮漬け 肉じゃが 雪見だいふく	ごはん オムカレー <sup>チキンカツ</sup> サラダバイキング ヨーグルト スープ	五目ご飯 肉わかめうどん 里芋とがんも煮 エクリア
	Kcal	878	834	845	951	796	841
総力	0	2,477	2,576	2,440	1,594	2,542	2,720
夜食		親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
朝	主食 主菜 副菜	ごはん・コンブレーク 豚キムチ 出汁巻玉子	ごはん・焼きそばパン 焼けご燒肉 牛乳・ヨーグルト	ごはん・コマロール 肉コロッケ 切干と竹輪の炒め煮	ごはん・食パン 枝豆チキンバーグ 納豆・きみとろ玉子	ごはん・コンパン シャーマンボート 牛乳・ヨーグルト	お茶漬け 五目巻卵玉子
	Kcal	853	832	769	815	772	643
	主食 主菜 副菜	ハンバーグ丼 きみとろ玉子 カリラーワードマカロニのサラダ もやしのスープ	ごはん 魚のチリソース ゴーヤチャンプル 白和え	ごはん オムカレー <sup>チキンカツ</sup> サラダバイキング ヨーグルト	ごはん 太刀魚の南蛮漬け 肉じゃが 雪見だいふく	ごはん オムカレー <sup>チキンカツ</sup> サラダバイキング ヨーグルト スープ	五目ご飯 肉わかめうどん 里芋とがんも煮 エクリア
	Kcal	878	834	845	951	796	841
夕	主食 主菜 副菜	ごはん 鶏の唐草パン粉焼き 牛の柳川煮	ごはん 魚のチリソース ゴーヤチャンプル 白和え	ごはん 食事メニュー 豚しゃぶ	ごはん 太刀魚の南蛮漬け 肉じゃが 雪見だいふく	ごはん 竹輪の肉詰みフライ 選択目盛	五目巻卵玉子
	Kcal	815	826	1,614	2,587	2,424	2,517
	主食 主菜 副菜	ハンバーグ丼 きみとろ玉子 カリラーワードマカロニのサラダ もやしのスープ	ごはん 魚のチリソース ゴーヤチャンプル 白和え	ごはん オムカレー <sup>チキンカツ</sup> サラダバイキング ヨーグルト	ごはん 太刀魚の南蛮漬け 肉じゃが 雪見だいふく	ごはん 竹輪の肉詰みフライ 選択目盛	五目ご飯 肉わかめうどん 里芋とがんも煮 エクリア
	Kcal	815	826	1,614	2,587	2,424	2,517
総力	2,546	2,492	2,587	2,440	2,424	2,517	2,285
夜食		親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
朝	主食 主菜 副菜	朝食バイキング 鶏の唐草パン粉焼き 牛の柳川煮	ごはん・レーズンロール 焼きそば スパイク野菜	ごはん・ホルブルード 焼きそば プロコリー香り炒め	ごはん・食パン チキンナゲット キヤペツ風ふらソテー	ごはん・食パン チキンナゲット キヤペツ風ふらソテー	ごはん・あんぱん 枝豆チキンバーグ 親子丼
	Kcal	796	811	825	821	856	877
	主食 主菜 副菜	中華丼 春巻き 荀と山菜とかみそ	ごはん 牛の柳川煮	ごはん カツカレー <sup>チキンカツ</sup> 豚しゃぶ	ごはん 豚の立田揚げ丼 豚焼肉丼	ごはん 豚の立田揚げ丼 豚焼肉丼	ごはん 竹輪の肉詰みフライ 選択目盛
	Kcal	864	887	916	905	815	886
夕	主食 主菜 副菜	ごはん 鶏の唐草パン粉焼き 牛の柳川煮	ごはん 魚のチリソース ゴーヤチャンプル 白和え	ごはん オムカレー <sup>チキンカツ</sup> 豚しゃぶ	ごはん 太刀魚の南蛮漬け 肉じゃが 雪見だいふく	ごはん 竹輪の肉詰みフライ 選択目盛	五目巻卵玉子
	Kcal	815	826	1,614	2,587	2,424	2,517
	主食 主菜 副菜	ハンバーグ丼 きみとろ玉子 カリラーワードマカロニのサラダ もやしのスープ	ごはん 魚のチリソース ゴーヤチャンプル 白和え	ごはん オムカレー <sup>チキンカツ</sup> 豚しゃぶ	ごはん 太刀魚の南蛮漬け 肉じゃが 雪見だいふく	ごはん 竹輪の肉詰みフライ 選択目盛	五目ご飯 肉わかめうどん 里芋とがんも煮 エクリア
	Kcal	815	826	1,614	2,587	2,424	2,517
総力	2,546	2,492	2,587	2,440	2,424	2,517	2,285
夜食		親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
朝	主食 主菜 副菜	朝食バイキング 鶏の唐草パン粉焼き 牛の柳川煮	ごはん・レーズンロール 焼きそば スパイク野菜	ごはん・ホルブルード 焼きそば 牛乳・ヨーグルト	ごはん・食パン チキンナゲット キヤペツ風ふらソテー	ごはん・食パン チキンナゲット キヤペツ風ふらソテー	ごはん・あんぱん 枝豆チキンバーグ 親子丼
	Kcal	876	836	2,523	2,565	2,465	2,491
	主食 主菜 副菜	中華丼 春巻き 荀と山菜とかみそ	ごはん 牛の柳焼	ごはん カツカレー <sup>チキンカツ</sup> 豚しゃぶ	ごはん 豚の立田揚げ丼 豚焼肉丼	ごはん 豚の立田揚げ丼 豚焼肉丼	ごはん チキンカツ 蒸し鶏とねぎの塩ラーメン
	Kcal	864	887	916	905	815	886
夕	主食 主菜 副菜	ごはん 牛焼肉 ビーフン	ごはん 鶏の唐草パン ～鳥取～	ごはん 牛の甘酢 水菜とトマトのサラダ 茶わん蒸し	ごはん カツカレー <sup>チキンカツ</sup> 豚しゃぶ	ごはん 豚の立田揚げ丼 豚焼肉丼	ごはん オムライス サクサチチキン
	Kcal	876	836	2,523	2,565	2,465	2,491
	主食 主菜 副菜	中華丼 春巻き 荀と山菜とかみそ	ごはん 牛の柳焼 ～鳥取～	ごはん 牛の甘酢 水菜とトマトのサラダ 茶わん蒸し	ごはん カツカレー <sup>チキンカツ</sup> 豚しゃぶ	ごはん 豚の立田揚げ丼 豚焼肉丼	ごはん チキンカツ 蒸し鶏とねぎの塩ラーメン
	Kcal	876	836	2,523	2,565	2,465	2,491
総力	1,740	1,683	2,523	2,565	2,465	2,491	2,586
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
朝	主食 主菜 副菜	ごはん・コンブレーク 蓮根と肉団子煮 揚げ茄子の浸し	ごはん・ミニロロンパン 目玉フライ いんげんのごま和え	ごはん・クロワッサン ボイルランプ カニ玉	ごはん・食パン チキンソテー <sup>ボリューム</sup> 納豆・きみとろ玉子	ごはん・食パン チキンソテー <sup>ボリューム</sup> 納豆・きみとろ玉子	ごはん・あんぱん 枝豆チキンバーグ 親子丼
	Kcal	815	826	801	765	787	814
	主食 主菜 副菜	中華丼 白玉焼 豚とごんにんにくの味噌汁	ごはん・ミニロロンパン 目玉フライ 玉葱とトマトのサラダ	ごはん 牛の立田揚げ丼 牛乳 牛乳	ごはん 豚の立田揚げ丼 牛乳 牛乳	ごはん 豚の立田揚げ丼 牛乳	ごはん オムライス サクサチチキン
	Kcal	815	826	801	765	787	814
夕	主食 主菜 副菜	ごはん 白玉焼 豚とごんにんにくの味噌汁	ごはん・ミニロロンパン 目玉フライ 玉葱とトマトのサラダ	ごはん 牛の立田揚げ丼 牛乳 牛乳	ごはん 豚の立田揚げ丼 牛乳 牛乳	ごはん 豚の立田揚げ丼 牛乳	ごはん おにぎり(鮭わかめ)
	Kcal	899	841	822	903	865	844
	主食 主菜 副菜	唐揚げ丼 白玉焼 豚とごんにんにくの味噌汁	ごはん・ミニロロンパン 目玉フライ 玉葱とトマトのサラダ	ごはん 牛の立田揚げ丼 牛乳 牛乳	ごはん 豚の立田揚げ丼 牛乳 牛乳	ごはん 豚の立田揚げ丼 牛乳	ごはん おにぎり(鮭わかめ)
	Kcal	899	841	822	903	865	844
総力	2,536	2,501	2,438	2,555	2,498	2,481	1,699
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		9月28日	9月29日	9月30日			
朝	主食 主菜 副菜	お茶漬け ロールキャベツコンソメ巻 鶏と大根の炒め	ごはん・コマロール ハムカツ 切干と竹輪のコルク	ごはん・コロッケパン 月見ハンバーグ カニ玉	ごはん・食パン ジャーマンポテト 納豆・きみとろ玉子	ごはん・クリーミーパン 焼き豚切り落とし 牛乳	ごはん・コンブレーク
	Kcal	732	824	815	887	846	825
	主食 主菜 副菜	そぼろ丼 ふろふき大根 薺の花わさび炒め	ごはん 牛乳 牛乳	ごはん 豚の立田揚げ丼 牛乳 牛乳	ごはん 豚の立田揚げ丼 牛乳 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん・おにぎり(鮭わかめ)
	Kcal	848	865	867	889	844	825
夕	主食 主菜 副菜	ごはん かつおのたたき 鶏天	ごはん・皿うどん 青梗菜の中華炒め	ごはん・ハーフソーセー <sup>タケノコ</sup> 牛乳	ごはん・食パン 牛乳 牛乳	ごはん 牛乳 牛乳	ごはん おにぎり(鮭わかめ)
	Kcal	798	874	889	889	844	825
	主食 主菜 副菜	唐揚げ丼 鶏と鶏のサラダ ワタマス	ごはん・皿うどん 青梗菜の中華炒め	ごはん・ハーフソーセー <sup>タケノコ</sup> 牛乳	ごはん・食パン 牛乳 牛乳	ごはん 牛乳 牛乳	ごはん おにぎり(鮭わかめ)
	Kcal	798	874	889	889	844	825
総力	2,378	2,563	2,571	0	0	0	0
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー