

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	9月6日
朝	主食	ごはん・ロールパン	ごはん・ミニメロンパン	ごはん・クロワッサン	ごはん・あんぱん	ごはん・ホタルブレッド	ごはん・レーズンロール	
	主菜	照焼きミートボール	チキンカツ	ハムとキャベツソテー	焼き豚切り落とし	ベーコンソテー	照焼きチキン	
	副菜	もやしと豆腐の炒め	小松菜おかつ和え	南瓜煮	納豆・きまとうろ玉子	きのこ玉子焼き	ひじきと大豆煮	
	Kcal	805	842	759	766	784	827	
昼	主食	ごはん	ごはん・ガーリックトースト	ボークカレー	ごはん	ごはん	混ぜご飯(いりこ煮めし)	
	主菜	鯖の塩焼き	スバハ・ロチー	サラダバイキング	鮭のきのことあんかけ	おろしとんかつ	ザルメン	
	副菜	豚とくらげの中華炒め	ミニグラタン	牛乳	筑前煮	青梗菜とイカの中華炒め	春巻き	
	Kcal	795	889	845	828	874	1038	
夕	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	主菜	ささみの一口天ぷら	牛とポテトのデミソース煮	八宝菜	BBQチキン	BBQチキン	ハヤシ煮込みハンバーグ	
	副菜	白菜旨煮	いんげんそぼろ炒め	スタミナソテー	地産地消献立	白菜と油揚げの煮浸し	おろしとんかつソース	
	Kcal	877	845	836		884	855	
総力ロリー		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	土曜日
		9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
朝	主食	ごはん・コンフレーク	ごはん・メロンパン	ごはん・焼きそばパン	ごはん・ゴマロール	ごはん・食パン	ごはん・コンパン	お茶漬け
	主菜	豚キムチ	たけのこ焼売	ワンタンスープ	肉コロッケ	枝豆チキンバーグ	ジャーマンポテト	
	副菜	出し巻玉子	高野の節し	アスパラのおかつ和え	切干と竹輪の炒め煮	納豆・きまとうろ玉子	目玉焼き風オムレツ	五目厚揚げ煮
	Kcal	853	832	769	815	772	799	643
昼	主食	ハンバーグ丼	ごはん	ごはん	オムカレー	ごはん	ごはん	五目ご飯
	主菜	きまとうろ玉子	魚のチリソース	鶏の塩麹唐揚げ	サラダバイキング	太刀魚の南蛮漬け	ボーク焼肉	肉わかめうどん
	副菜	カリッパワとマカロニのサラダ	五目煮	ヨーグルッペ	肉じゃが	肉じゃが	きんぴらごぼう	里芋とがんも煮
	Kcal	878	834	845	951	796	841	811
夕	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	鶏の香草パン粉焼き	牛の柳川煮	食育メニュー	豚しゃぶ	ピザ風チキン	竹輪の肉挽みフライ	回鍋肉
	副菜	じゃが芋と厚揚げ煮	炒り煮大豆	～よくかんで食べる～	南瓜煮	蓮根甘酢	あんかけ水餃子	いんげんと天ぷら炒め煮
	Kcal	815	826		821	856	877	831
総力ロリー		2,546	2,492	1,614	2,587	2,424	2,517	2,285
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	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	土曜日
		9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
朝	主食	朝食バイキング	ごはん・レーズンロール	ごはん・ホタルブレッド	ごはん・チョコデニッシュ	ごはん・食パン	ごはん・あんぱん	ごはん・ふわふわドーナツ
	主菜	魚フライ	ステーキ野菜	焼きそば	チキンナゲット	アスパラベーコンソテー	枝豆チキンバーグ	野菜コロッケ
	副菜		牛乳・ヨーグルト	牛乳	キャベツ天ぷらソテー	納豆・きまとうろ玉子	親子そぼろ	野菜と厚揚げ煮
	Kcal		796	811	825	762	848	833
昼	主食	中華丼	ごはん	ごはん	カツカレー	ごはん・ロールパン	ごはん	チャーハン
	主菜	春巻き	豚天	揚げ豆腐とじゃが芋の炒め	サラダバイキング	スパミートソース	豚キムチ	蒸し鶏とねぎの塩ラーメン
	副菜	筍と山菜おかつ和え	ほうれん草コンソテー	ミックス炒り卵	牛乳	ミニグラタン	ツナじゃが	餃子のねぎポテト
	Kcal	864	887	876	916	905	815	886
夕	主食	ごはん		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	オムライス
	主菜	牛焼肉	郷土料理	おでん	蓮根入りつくね	鯛のホイル蒸し	エビフライ	サクサクチキン
	副菜	ピーマン	～鳥取～	いか団子マヨソース	南瓜煮	麻婆春雨	チリコンカン	海草サラダ
	Kcal	876		836	824	798	828	867
総力ロリー		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	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	土曜日
		9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
朝	主食	ごはん・コンフレーク	ごはん・ミニメロンパン	ごはん・クロワッサン	ごはん・コロッケパン	ごはん・食パン	ごはん・クリームパン	ごはん・コンフレーク
	主菜	蓮根と肉団子煮	目玉フライ	ポイルフランク	鶏と根菜煮	ジャーマンポテト	焼き豚切り落とし	チキンナゲット
	副菜	揚げ茄子の浸し	いんげんのごま和え	かニ玉	ほうれん草とコンソテー	納豆・きまとうろ玉子	ゆで卵	南瓜と厚揚げ煮
	Kcal	815	826	801	765	787	814	
昼	主食	唐揚げ丼	ごはん	ごはん	きのこカレー	ごはん	ごはん	おにぎり(鮭わかめ)
	主菜	目玉焼き風オムレツ	鯖の味噌煮	麻婆豆腐	サラダバイキング	魚のすり身フライ	豚のトマト煮込み	きつねうどん
	副菜	豚とこんにゃくの味噌煮	南瓜煮	キャベツ天ぷらソテー	蓮根そぼろあん	スペイン風オムレツ	牛肉とゴボウの佃煮	
	Kcal	899	841	822	903	865	844	825
夕	主食	ごはん	ごはん	ちらし寿司	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	ロールキャベツコンソメ煮	チキンガーリックステーキ	筑前煮	月見ハンバーグ	親子煮	牛肉としらたきのピリ辛煮	ホキと山芋のかきあげ
	副菜	鶏とごぼうの炒め	アスパラ・イン・オムレツ	きゅうりといかの酢の物	ポテトとオニオンフライ	白菜と竹輪煮	五目煮	豚肉じゃが
	Kcal	822	834	815	887	846	823	874
総力ロリー		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	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	土曜日
		9月28日	9月29日	9月30日				
朝	主食	お茶漬け	ごはん・コンパン	ごはん・ゴマロール				
	主菜	シューマイ	ハムカツ	照焼きチキン				
	副菜	梅干し・白菜漬	切干と竹輪のコールスロー	ハッシュドポテト				
	Kcal	732	824	815				
昼	主食	そぼろ丼	ごはん	ごはん				
	主菜	ふろふき大根	鯖のタルタル焼き	豚肉の生姜焼き				
	副菜	菜の花わさびマヨ和え	ささみと蓮根の甘辛煮	きのこバターンソテー				
	Kcal	848	865	867				
夕	主食	ごはん	ごはん	ごはん・血うどん				
	主菜	かつおのたたき	鶏天	青梗菜の中華炒め				
	副菜	揚げ豆腐とろろかけ	にんにく・茎のスタミナ炒め	タイ風春雨サラダ				
	Kcal	798	874	889				
総力ロリー		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	照り焼きバーガー