

献立予定表(9月度)

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日 9月1日	金曜日 9月2日	土曜日 9月3日
朝食					ごはん ロールパン 八幡巻き 味噌汁 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 魚肉ソーセージ けんちん汁 フルーツ 牛乳	チョコねじりパン ごはん ジャーマンポテト パンキンスープ 牛乳
					633	638	445
昼食					ごはん フィッシュフライ ミモザサラダ コンソメスープ	ピラフ ポトフ サラダバイキング	おにぎり 肉うどん サラダバイキング
					1193	970	1106
夕食					ごはん 豚テキ コーンとごぼうのゴマサラダ 野菜ソテー	ごはん チキンのガーリックソテー 春雨サラダ 卵と大根の炊き合わせ	ごはん 八宝菜 焼売 サラダ
					1077	1228	1006
総カロリー 夜食					2903	2836	2557
	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	豚肉の焼肉丼	カレーライス	てりやきバーガー
朝食	お茶漬け オレンジデニッシュ 漬物 厚焼き卵 牛乳	パン3種 ゆで卵 ハンバーグ マカロニスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん 食パン 納豆 味噌汁 サラダバイキング 牛乳	ホットドック ごはん スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳	ごはん クロワッサン つくねの照り焼き すまし汁 牛乳	ごはん 鮭の西京焼き スクランブルエッグ 味噌汁 フルーツ 牛乳	サンドイッチ ごはん フルーツポンチ 野菜スープ 牛乳
	669	365	626	799	542	737	626
昼食	親子丼 漬物 味噌汁	ごはん ブルコギ風 もやしと胡瓜の和え物 茄子の煮物	カツ丼 ミニうどん サラダバイキング	キーマカレー サラダバイキング デザート 牛乳	とろろごはん 鮭の塩焼き 豚バラ大根 きくらげとツナの中華和え	ごはん からあげ 大学芋 金平ゴボウ かき玉汁	ごはん とんこつラーメン 餃子 サラダ
	1004	1293	1298	890	987	1400	1260
夕食	ごはん さわらの西京焼き 焼きそば ポテトサラダ ふりかけ	ごはん クリームシチュー ミニピザ サラダ	ごはん 魚の照り焼き ちくわの和え物 里芋の煮物 キムチスープ	ごはん チキンソテー・サルサソース ハムと鮭の卵とじ 水菜サラダ	郷土料理 長崎県 トルコライス サラダの盛り合わせ コンソメスープ	ごはん トマト鍋 チキンのオープン焼き サラダ	ごはん 鶏じゃが カニクリームコロッケ サラダ
	1040	1132	914	1157	920	1243	1060
総カロリー 夜食	2713	2790	2838	2846	2449	3380	2946
	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日
朝食	ごはん クロワッサン じゃこ天 赤だし 牛乳	パン3種 ビーフシチュー サラダバイキング 牛乳	ごはん 穀物ロール 温泉卵 味噌汁 サラダバイキング 牛乳	ピザトースト ごはん ゆで卵 白菜スープ 牛乳	ごはん ミニメロンパン サバの塩焼き 味噌汁 牛乳	ごはん 肉団子 厚焼き卵 豚汁 フルーツ 牛乳	ホットケーキ ごはん アンサンブルエッグ コンソメスープ 牛乳
	631	329	644	889	739	644	565
昼食	豚丼 漬物 味噌汁	炊き込みご飯 サバの塩焼き 揚げ出し豆腐 すまし汁	チャーハン ミニラーメン サラダバイキング	牛すじカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚のネギ塩焼き 三色和え 小籠包	ごはん グラタン フライドチキン サラダ	わかめごはん 天ぷらうどん サラダバイキング
	1181	1320	920	1041	1306	1090	905
夕食	ごはん 豚肉の卵とじ 完熟トマトコロッケ サラダ	ごはん チキンチャップ 和風スパゲティ シーフードマリネ	ごはん ロールキャベツ 鶏肉のレモンバジル サラダ	ひつまぶし風 メンチカツ サラダ	ごはん 赤魚の天ぷら 肉じゃが ツナマヨサラダ	ごはん 豚しゃぶ 白菜・マロニー 湯豆腐	ハヤシライス サラダバイキング デザート
	1259	1038	917	929	978	1193	1119
総カロリー 夜食	3071	2687	2481	2859	3023	2927	2589
	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日
朝食	ごはん オレンジデニッシュ 目玉焼き 味噌汁 牛乳	パン3種 スクランブルエッグ ウィンナー 中華スープ ヨーグルト 牛乳	ごはん 食パン 納豆 味噌汁 サラダバイキング 牛乳	シュガートースト ごはん マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	ごはん ロールパン 肉団子 味噌汁 牛乳	モーニングカレー サラダバイキング 牛乳	さくふわメロンパン ごはん スコッチエッグ コンソメスープ 牛乳
	634	578	616	680	559	724	516
昼食	バーベキュー丼 漬物 すまし汁	きのこごはん 鶏天 さつま芋の甘煮 りんご	ごはん 秋鮭のホイル焼き 里芋の胡麻味噌煮 すまし汁 ぶどう	ねばねばカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 麻婆茄子 かぼちゃコロッケ みかん	さつま芋ごはん さんまの塩焼き 筑前煮 さつま揚げ 梨	ごはん ちゃんぽん サラダバイキング ふりかけ
	1288	1249	980	1117	986	826	1048
夕食	ごはん サバの味噌煮 ビーフソテー 卵豆腐 ふりかけ	エビクリームライス ミネストローネ サラダバイキング	ごはん 生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁	ごはん ハンバーグ ナポリタン フライドポテト	ごはん チキン南蛮 五目煮 大根サラダ	ごはん すき焼き風 うどん 温泉卵 サラダバイキング	ごはん 酢豚 餃子 サラダ
	1054	1192	1078	945	1705	1413	1052
総カロリー 夜食	2976	3019	2674	2742	3250	2963	2616
	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	
朝食	中華雑炊 クロワッサン 漬物 牛乳	パン3種 ハッシュドポテト ゆで卵 わかめスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん 穀物ロール 温泉卵 味噌汁 サラダバイキング 牛乳	ベーコントースト ごはん フルーチェ 野菜スープ 牛乳	ごはん ミニメロンパン じゃこ天 赤だし 牛乳	ごはん サバの塩焼き ウィンナー 韓国風スープ フルーツ 牛乳	
	499	256	640	293	628	583	
昼食	豚バラ他人丼 漬物 味噌汁	ごはん ミートソーススパゲティ チキンナゲット サラダ	ごはん 豚肉と卵の炒め物 ひじきの煮物 白菜の和え物	ポークカレー サラダバイキング デザート 牛乳	五穀ご飯 幽庵焼き タコキムチ 塩焼きそば 豚汁	デミオムライス コンソメスープ サラダバイキング	
	1126	1053	1259	1132	1146	745	
夕食	ごはん ハニーマスタードチキン 卵とレタスの炒め物 中華和え	ごはん 鮭のムニエル 肉じゃが カニカマツナサラダ	ごはん 照り焼きチキン イカともやしの炒め物 コールスローサラダ	ごはん 肉団子と野菜のスープ ミートインオムレツ サラダ	ごはん いもたき 牛肉コロッケ サラダ	ごはん 和風唐揚げ オニオンボン酢 高野豆腐の炊き合わせ	
	1311	1246	1060	852	1859	1146	
総カロリー 夜食	2936	2555	2959	2277	3633	2474	
	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー 夜食							

☆献立について☆  
◆朝食  
・毎週日曜日・火曜日・木曜日・金曜日は**ご飯の日**!!  
ご飯食に合わせたおかずとなっております。  
・毎週月曜日・水曜日・土曜日は**パンの日**!!  
パン食に合わせたおかずとなっております。