

献立予定表(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
朝食						ごはん 納豆 温泉卵 けんちん汁 フルーツ 牛乳	コーンフレーク ごはん スペイン風オムレツ コンソメスープ 野菜シユース
							822
							407
						ごはん サンマフライ 里芋の煮物 三色和え 味噌汁	ごはん 冷やし中華 冷奴 のりセレクト
							1647
							989
昼食						ひつまぶし 牛肉コロッケ コーンサラダ	鮭菜めし タンドリーチキン 切干大根の煮物 胡瓜の酢物 わかめスープ
							929
							1669
							3398
							3065
夕食						カレーライス	てりやきバーガー
						9月8日	9月9日
						ごはん 雑炊 漬物 牛乳	クリームねじりパン ごはん フランクフルト 牛乳
総カロリー							
夜食	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日
	ごはん ホワイトブレッド さつま揚げ 味噌汁 牛乳	パン2種 ごはん ペーパンエッグ ナムル 牛乳	ごはん 穀物ロール 納豆 厚焼き卵 牛乳	きな粉トースト パンプキンサラダ コーンソース 牛乳	ごはん ミニ食パンデニッシュ つくねチーズ ヨーグルト 牛乳	雑炊 漬物 牛乳	クリームねじりパン ごはん フランクフルト 牛乳
	617	444	593	438	684	519	384
昼食						ごはん 唐揚げ 茄子の揚げ浸し 海藻サラダ 枝豆 赤だし	ごはん 豚肉のおろし炒め たけのこの煮物 枝豆 ワンタンスープ
	1279	1106	1212	1164	1184	1275	1338
夕食						梅ちりめんごはん サバの味噌煮 厚揚げの煮物 ミモザサラダ コーンスープ	えびクリームライス かぼちゃコロッケ 付け野菜
	1162	1626	1745	1162	1018	1066	1099
総カロリー	3058	3176	3550	2764	2886	2860	2821
夜食	きつねうどん	てりやきバーガー	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	豚肉の焼肉丼	カレーライス	てりやきバーガー
	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日
	758	441	639	455	708	686	566
昼食						ごはん ロールパン チキンのバジル焼 ミネストローネ フルーツ 牛乳	さくふわメロンパン 納豆 ハッシュドポテト 韓国風スープ 牛乳
	1158	1020	952	1104	1326	1174	1391
夕食						郷土料理 すき焼き風 温泉卵 じゃこカツ うどん サラダバイキング	わかめごはん 魚の南蛮漬け 豚肉の二郎炒め 味噌汁
	1036	1360	1692	1093	1421	1000	916
総カロリー	2952	2821	3283	2652	3455	2860	2873
夜食	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	豚肉の焼肉丼	カレーライス	てりやきバーガー
	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
	593	514	633	421	660	838	375
昼食						ごはん お茶漬け さんまの佃煮 ごはん 目玉焼き 牛乳	トマトラーメン 魚の照り焼き 漬物 牛乳
	1002	877	1164	1228	986	866	1366
夕食						菜めし 鶏肉のさっぱり大根 レタスの炒め物 タコキムチ 中華スープ	ハヤシライス ヒレカツ 筑前煮 味噌汁
	1171	1158	889	1190	1780	1004	1375
総カロリー	2766	2549	2686	2839	3426	2708	3116
夜食	きつねうどん	てりやきバーガー	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	豚肉の焼肉丼	カレーライス	てりやきバーガー
	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
	562	412	648	403	567	837	317
昼食						ごはん ホットドック おにぎり モーニングカレー	ポットケーキ ごはん スコッチャイグ
	879	1316	1445	1065	1221	1247	1085
夕食						ごはん 鶏天 軟骨の唐揚げ ササミと胡瓜の和え物 味噌汁	たこめし 肉じゃがコロッケ 野菜炒め(焼肉ソース) 付け野菜 ミニトマト
	1158	1694	946	1463	1770	929	973
総カロリー	2599	3422	3039	2931	3558	3013	2375
夜食	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	豚肉の焼肉丼	カレーライス	てりやきバーガー