

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 野菜ジュース	
						822	407	
	昼食					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	
		夕食					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	
総カロリー						3398	3065	
夜食								
	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	カレーライス 9月8日	てりやきバーガー 9月9日	
朝食	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 ベーコンエッグ フルーツ コンソメスープ 牛乳	ごはん 穀物ロール 納豆 厚焼き卵 すまし汁 牛乳	きな粉トースト ごはん パンブキンサラダ コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん ミニ食パンデニッシュ つくねチーズ フルーツ 味噌汁 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 中華スープ 牛乳	
	617	444	593	438	684	519	384	
	昼食	バーベキュー丼 漬物 中華スープ	ごはん 鮭のホイル焼き 肉じゃが サラダバイキング 味噌汁 プリン	リゾット風 鶏肉の照り焼き コーンサラダ ジュース	キーマカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 唐揚げ 茄子の揚げ浸し 海藻サラダ 赤だし	ごはん 豚肉のおろし炒め たけのこの煮物 枝豆 ワンドンスープ	ごはん とろろぶっかけうどん 天ぷら のりセレクト
		1279	1106	1212	1164	1184	1275	1338
		夕食	ごはん トマト鍋 カニクリームコロッケ 付け野菜	ごはん 中華風蒸し鶏 レンコンの炒め物 卵スープ	ごはん とんかつ 金平ごぼう 豆腐とトマトのサラダ 味噌汁	ごはん 鶏塩鍋 メンチカツ 付け野菜	梅ちりめんごはん サバの味噌煮 厚揚げの煮物 すまし汁	ごはん ハンバーグ ジャーマンポテト ミモザサラダ コーンスープ
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	
朝食	ごはん クロワッサン ウインナー 豚汁 牛乳	パン2種 ごはん ポテトカップグラタン フルーツ パンブキンスープ 牛乳	ごはん 食パン 温泉卵 サバの塩焼き 味噌汁 牛乳	ベーコントースト ごはん マカロニサラダ ヨーグルト 中華スープ 牛乳	ごはん ロールパン チキンのバジル焼 ミネストローネ 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 キムチスープ フルーツ 牛乳	さくふわメロンパン ごはん ハッシュドポテト 韓国風スープ 牛乳	
	758	441	639	455	708	686	566	
	昼食	豚丼 漬物 味噌汁	牛飯 魚の天ぷら 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	チャーハン 酢豚 サラダバイキング	ビーフカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん ホイコーロー ごま団子 中華和え わかめスープ	ごはん ローストチキン フライドポテト コールスローサラダ コンソメスープ	ごはん とんこつラーメン 揚げ餃子 のりセレクト
		1158	1020	952	1104	1326	1174	1391
		夕食	ごはん ビーフシチュー サラダバイキング デザート	ごはん 肉じゃが 豚ヒレカツ 付け野菜	ごはん 鶏肉のチーズ焼き きのこスパゲッティ オニオンボン酢 コンソメスープ	ごはん 生姜鍋 揚げたこ焼き ハムサラダ	ごはん すき焼き風 温泉卵 うどん サラダバイキング	郷土料理 冷や汁 じゃこカツ 大根サラダ ゼリー
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	
朝食	ごはん ホワイトブレッド じゃこ天 すまし汁 牛乳	パン2種 ごはん チキンナゲット フルーツ コーンスープ 牛乳	ごはん 穀物ロール 納豆 厚焼き卵 赤だし 牛乳	シュガートースト ごはん ジャーマンポテト ヨーグルト コンソメスープ 牛乳	ごはん ミニ食パンデニッシュ 目玉焼き 味噌汁 フルーツ 牛乳	お茶漬け さんまの佃煮 漬物 牛乳	チョコねじりパン ごはん アメリカンドック フルーチェ コンソメスープ 牛乳	
	593	514	633	421	660	838	375	
	昼食	親子丼 漬物 味噌汁	ごはん ナポリタン ハンバーグ コンソメスープ	食育 秋の旬もの さつま芋ごはん 豚肉ときのこの炒め物 オクラと豆腐の和え物 味噌汁 ぶどう	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん チンジャオロース 野菜炒め タコキムチ 中華スープ	とろろごはん 魚の照り焼き 餅巾着 梅肉和え	ごはん トマトラーメン チキンの塩焼き のりセレクト
		1002	877	1164	1228	986	866	1366
		夕食	ごはん ポトフ 串カツ ツナサラダ	ごはん 和風唐揚げ ひじきの煮物 味噌汁	ごはん さわらの西京焼き 土佐煮 大根サラダ すまし汁	ごはん 水餃子 春巻き 付け野菜	菜めし 鶏肉のさっぱり大根 レタスの炒め物 卵スープ	ごはん 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	
朝食	ごはん クロワッサン 八幡巻き 味噌汁 牛乳	パン2種 ごはん ハムチーズ フルーツ わかめスープ 牛乳	ごはん 食パン 温泉卵 鮭の塩焼き 味噌汁 牛乳	ホットドック ごはん スパゲッティサラダ コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	おにぎり 漬物 豚汁 ゼリー 牛乳	モーニングカレー 漬物 サラダバイキング 牛乳	ポットケーキ ごはん スコッチエッグ 中華スープ 牛乳	
	562	412	648	403	567	837	317	
	昼食	ビビンバ丼 温泉卵 中華スープ	炊き込みごはん サバの塩焼き 肉じゃが 味噌汁	ごはん 豚肉と卵の炒め物 五目煮 中華スープ	カツカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん チーズハンバーグ ペペロンチーノ ポテトサラダ コーンスープ	ごはん グラタン フライドチキン シーザーサラダ	ごはん のっぺいうどん 湯豆腐 のりセレクト
		879	1316	1445	1065	1221	1247	1085
		夕食	ごはん クリームシチュー トマトコロッケ 海藻サラダ	ごはん 鶏天 さつま芋の甘煮 ごぼうサラダ	ごはん 焼きそば 軟骨の唐揚げ サラダバイキング	ごはん チゲ鍋 チキンのオープン焼き コーンサラダ	ごはん サンマフライ 野菜炒め(焼肉ソース) ササミと胡瓜の和え物 味噌汁	鶏飯 肉じゃがコロッケ 付け野菜
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