

献立予定表（ 9 月度）

	日曜日 8月26日	月曜日 8月27日	火曜日 8月28日	水曜日 8月29日	木曜日 8月30日	金曜日 8月31日	土曜日 9月1日
朝食							ごはん 食パン チーズインハンバーグ けんちん汁 フルーツ 牛乳
							788
昼食							ごはん 冷やし中華 小龍包 ふりかけ
							1401
夕食							ごはん タンドリーチキン 茄子とさつま揚げの塩煮 ごほうサラダ
							1220
総カロリー	0	0	0	0	0	0	3409
夜食	てりやきバーガー 9月2日	カレーライス 9月3日	ぶっかけうどん 9月4日	鶏肉の竜田揚げ丼 9月5日	カツサンド 9月6日	きつねうどん 9月7日	豚肉の焼肉丼 9月8日
朝食	ホワイトデニッシュヨコラ ごはん フランクフルト 中華スープ ヨーグルト 牛乳	そぼろ茶漬け 漬け物 牛乳	ごはん バターロール 納豆 だし巻き卵 味噌汁 牛乳	ベーコントースト ごはん フルーツポンチ コンソメスープ 牛乳	ごはん クリームパン 温泉卵 ウィンナー 味噌汁 牛乳	チョコねじりパン ごはん クリームシチュー 牛乳	ごはん バターロール 照り焼きチキン キムチスープ フルーツ 牛乳
	717	952	766	566	897	781	904
昼食	豚キムチ丼 漬け物 味噌汁	ごはん 白身魚の焼肉ソース 豚肉のニラ炒め ササミと胡瓜の和え物 卵スープ	ごはん ミートスパゲッティ カニクリームコロッケ 付け野菜 ジュース	ミニオムカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん グラタン フライドチキン わかめスープ	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 湯豆腐 黄桃缶	ごはん ぶっかけうどん 天ぷら ふりかけ
	1058	887	1568	1238	1142	1219	1208
夕食	ごはん ちゃんこ鍋 チキンのオープン焼き 付け野菜	ごはん 鶏肉の野菜あん 塩焼きそば コールスローサラダ	ごはん ハンバーグのホイル焼き チキンナゲット 海藻サラダバイキング	ごはん 鶏塩鍋 エビ寄せフライ 付け野菜	ごはん ヒレカツ 野菜炒め ぶどう	郷土料理 大阪 ごはん お好み焼き 揚げたご焼き 肉吸い	ごはん アジの南蛮漬け ビーフンソテー 辛し和え
	1124	1293	1032	1141	1569	1215	1012
	2899	3132	3366	2945	3608	3215	3124
総カロリー							
夜食	てりやきバーガー 9月9日	カレーライス 9月10日	ぶっかけうどん 9月11日	鶏肉の竜田揚げ丼 9月12日	カツサンド 9月13日	きつねうどん 9月14日	豚肉の焼肉丼 9月15日
朝食	ホットケーキ ごはん ベーコンエッグ ヨーグルト ポタージュ 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 豚汁 牛乳	ごはん バターロール チゲ鍋 牛乳	ホットドッグ ごはん ブルーチェ コンソメスープ 牛乳	ごはん ごまロール 納豆 八幡巻き 味噌汁 牛乳	メロンパン ごはん ポトフ 牛乳	モーニングカレー 食パン 漬け物 フルーツ 牛乳
	602	906	958	538	814	743	966
昼食	ホイコーロー丼 漬け物 味噌汁	デミオムライス コーンコロッケ 付け野菜 ジュース	ごはん サバの味噌煮 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁	ビーフカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き 筑前煮 みかん缶	ごはん 鶏肉のホイル焼き 揚げ出し豆腐 海藻サラダバイキング デザート	ごはん ちゃんぽん 揚げ餃子 ふりかけ
	1121	1099	1245	1283	1285	1393	1075
夕食	ごはん 鶏肉のサルサソース ジャーマンポテト スパゲッティサラダ	ごはん ハンバーグ ウィンナー フライドポテト コーンスープ	ごはん 塩からあげ ひじき煮 バナナ	ごはん 麻婆豆腐 春巻き 付け野菜	ごはん 焼きそば 軟骨の唐揚げ サラダバイキング 月見団子	わかめごはん 白身魚フライ(タルタルソース) ナポリタン 三色和え	ハヤシライス デザート カルサラバイキング
	1232	1031	1137	1190	1195	1546	1278
	2955	3036	3340	3011	3294	3682	3319
総カロリー							
夜食	てりやきバーガー 9月16日	カレーライス 9月17日	ぶっかけうどん 9月18日	鶏肉の竜田揚げ丼 9月19日	カツサンド 9月20日	きつねうどん 9月21日	豚肉の焼肉丼 9月22日
朝食	ウィンナーパン ごはん フライドポテト コーンスープ ヨーグルト 牛乳	鶏雑炊 漬け物 ミニハンバーグ 牛乳	ごはん バターロール 納豆 チキンのパン粉焼き 味噌汁 牛乳	フレンチトースト ごはん ジャーマンポテト コンソメスープ 牛乳	ごはん ミニフランス 温泉卵 鮭の塩焼き 味噌汁 牛乳	チョココロンネ ごはん ミネストローネ 牛乳	ごはん バターロール 目玉焼き 味噌汁 フルーツ 牛乳
	803	812	835	502	697	500	763
昼食	豚丼 漬け物 味噌汁	ごはん 和風パスタ かぼちゃコロッケ 付け野菜 ジュース	チャーハン 八宝菜 冷凍バイン	ボークカレー サラダバイキング シリアルヨーグルト 牛乳	食育 薬膳料理 ごはん 鶏肉の薬膳スープ トウモロコシと枝豆の白和え カレーコロッケ 杏仁豆腐	ごはん 豚肉と卵の炒め物 餅巾着 白桃缶 ワンドンスープ	ごはん 醤油ラーメン 焼売 ふりかけ
	1238	1301	924	1303	1015	1366	1243
夕食	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き レンコンの炒め物 キャベツとツナの和え物	ごはん サバのパン粉焼き 里芋のそぼろ煮 大根サラダ	ごはん とんかつ 厚揚げの煮物 オレンジ	ごはん 水餃子 ミニ肉まん 付け野菜	ごはん クリームシチュー ミニピザ 付け野菜	牛飯 魚の天ぷら 金平ごぼう タコキムチ	ごはん 鶏肉のコチュジャン焼き 高野豆腐の卵とじ マカロニサラダ
	1183	1111	1081	1123	1280	951	1383
	3224	3224	2840	2928	2992	2817	3389
総カロリー							
夜食	てりやきバーガー 9月23日	カレーライス 9月24日	ぶっかけうどん 9月25日	鶏肉の竜田揚げ丼 9月26日	カツサンド 9月27日	きつねうどん 9月28日	豚肉の焼肉丼 9月29日
朝食	チョコフレック ごはん アメリカンドッグ コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 豚汁 牛乳	ごはん バターロール 豚肉と野菜のスープ 牛乳	きな粉トースト ごはん チキンナゲット 中華スープ 牛乳	ごはん レーズンパン 納豆 焼きつくね 味噌汁 牛乳	揚げパン ごはん ポテトカップグラタン コーンスープ フルーツ 牛乳	ごはん 食パン 厚焼き卵 ウィンナー 味噌汁 牛乳
	530	842	846	503	833	641	803
昼食	親子あんかけ丼 漬け物 味噌汁	ごはん チキンカツ さつま芋の甘煮 胡瓜とカニカマの和え物	とろろごはん 魚の照り焼き 肉じゃが ほうれん草の和え物	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん カルボナーラ トマトコロッケ 付け野菜 ジュース	ごはん チンジャオロース 中華和え 大学芋	ごはん 鶏南蛮うどん いか天 ふりかけ
	1017	1300	996	1420	1711	975	1052
夕食	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 つくねチーズ 付け野菜	ひつまぶし 牛肉コロッケ 付け野菜	ごはん チキン南蛮 五目煮 バナナ	ごはん チゲ鍋 メンチカツ 付け野菜	ごはん 煮込みハンバーグ コンソメ煮 海藻サラダ	ごはん サバの竜田揚げ レタスの卵炒め ハムと胡瓜の和え物 味噌汁	ごはん 豚ロースの照り焼き 切干大根の煮物 枝豆
	1233	819	1318	1364	1014	1154	982
	2780	2961	3160	3287	3558	2770	2837
総カロリー							
夜食	てりやきバーガー 9月30日	カレーライス	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	カツサンド	きつねうどん	豚肉の焼肉丼
朝食	うずまきデニッシュ ごはん スコッチエッグ コンソメスープ ヨーグルト 牛乳						
	714						
昼食	ビビンバ丼 温泉卵 わかめスープ						
	977						
夕食	ごはん グリルチキン ポテの醤油炒め 胡瓜の酢物						
	1168						
	2859	0	0	0	0	0	0
総カロリー							
夜食	てりやきバーガー	カレーライス	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	カツサンド	きつねうどん	豚肉の焼肉丼

☆献立について☆

◆朝食

・毎週月曜日・火曜日・木曜日・土曜日は**ご飯の日**！！  
ご飯食に合わせたおかずとなっております。

・毎週日曜日・水曜日・金曜日は**パンの日**！！  
パン食に合わせたおかずとなっております。