

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	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日
朝食	チョコレート	ごはん	ペーパンチーズパン	シュガートースト	ごはん	チョコチップメロンパン	ごはん
	ごはん	納豆	ごはん	バターロール	ごはん	穀物ロール	
	フランクフルト	温泉卵	ホテトカッパグラタン	チキンナゲット	納豆	ゆで卵	ウインナー
	フルーツ	ツナマヨ	ポタージュ	わかめスープ	野菜つくね	中華スープ	ミニパンバーグ
	卵スープ	豚汁	ヨーグルト	牛乳	味噌汁	フルーツ	味噌汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	450	758	497	465	607	522	753
昼食	ビビンバ丼	ごはん	ごはん	ビーフカレー	ごはん	ごはん	ごはん
	温泉卵	鮭のカレームニエル	豚肉のにんにく醤油炒め	サラダバイキング	グラタン	チンジャオロース	ジャージャー麺
	わかめスープ	野菜炒め	茄子の揚げ浸し	デザート	フライドチキン	肉巻き	小龍包
	磯辺和え	春雨サラダ	牛乳	卵スープ	フルーツ	フルーツ	ふりかけ
				デザート			
		963	1009	1141	1111	1121	1109
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	豚肉の味噌炒め	酢豚	鶏天	ハンバーグ	アジの南蛮漬け	鶏肉の薬膳スープ	とんかつ
	きのこスパゲッティー	肉まん	ごぼうサラダ	ワインナー	厚揚げの煮物	牛肉コロッケ	じゃがチーズ
	フルーツ	サラダバイキング	フルーツ	フライドポテト	フルーツ	ミモザサラダ	カルボナーラサラダ
				コーンスープ	味噌汁		ゼリー
		1217	1162	1385	1086	1121	1285
総カロリー	2630	2929	3023	2662	2849	2916	3889
夜食	きつねうどん	焼豚卵飯	照り焼きバーガー	鶏肉の童田揚げ丼	ぶっかけうどん	カレーライス	豚肉の焼肉丼
	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日
朝食	ロングジョイパン(シュガーカリー)	ごはん	パン2種	ハンバーガー	ごはん	ジャムパン	ごはん
	ごはん	納豆	ごはん	バターロール	ごはん	食パン	
	アメリカンドッグ	温泉卵	ジャーマンポテト	ヨーグルト	温泉卵	スクランブルエッグ	ビザマン
	フルーツ	鮭フレーク	コーンスープ	わかめスープ	鮭の塩焼き	フルーツ	ミートボール
	パンブキンスープ	豚汁	ゼリー	牛乳	味噌汁	中華スープ	味噌汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	590	855	491	432	680	423	825
昼食	他人丼	ごはん	ごはん	夏野菜カレー	ごはん	ごはん	ごはん
	漬物	ミートスパゲッティ	白身魚の焼肉ソース	サラダバイキング	鶏肉のキムチ焼き	豚肉の焼肉ソース炒め	冷麺
	味噌汁	かにクリームコロッケ	さつま揚げの煮物	デザート	ほうれん草のバター炒め	ごま団子	肉焼売
		ジュース	トマトサラダ	牛乳	フルーツ	海藻サラダ	ふりかけ
			卵スープ		ワンタンスープ		
		1142	1533	869	1204	1143	1392
総カロリー	3009	3776	3047	3202	2893	3077	2885
夜食	きつねうどん	焼豚卵飯	照り焼きバーガー	鶏肉の童田揚げ丼	ぶっかけうどん	カレーライス	豚肉の焼肉丼
	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日
朝食	ホットケーキ	ごはん	ウインナーパン	きな粉トースト	ごはん	ロングジョイパン(つぶあん&マーガリン)	ごはん
	ごはん	納豆	ごはん	バターロール	ごはん	レーズンパン	
	チキンナゲット	温泉卵	スコッチャッピング	ジャーマンポテト	納豆	コロッケ	目玉焼き
	フルーツ	ツナマヨ	中華スープ	卵スープ	照り焼きチキン	フルーツ	ウインナー
	コーンスープ	豚汁	ヨーグルト	牛乳	味噌汁	中華スープ	味噌汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	502	882	744	497	783	540	739
昼食	焼き鳥丼	ごはん	チャーハン	ポークカレー	ごはん	ごはん	ごはん
	漬物	和風ハンバーグ	八宝菜	サラダバイキング	鮭のホイル焼き(マッシュポテト)	ブルコギ風	ぶっかけうどん
	味噌汁	フライドポテト(のりしお)	デザート	デザート	コールスローサラダ	大学芋	機辺揚げ
		ウインナー		牛乳	トマトの冷製パスタ	中華和え	ふりかけ
		かき玉汁			わかめスープ		
		1144	1085	954	1381	1088	1465
総カロリー	3164	3178	2827	3216	2968	3267	3067
夜食	きつねうどん	焼豚卵飯	照り焼きバーガー	鶏肉の童田揚げ丼	ぶっかけうどん	カレーライス	豚肉の焼肉丼
	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日
朝食	チヨコロネ	ごはん	パン2種	ペーパントースト	ごはん	揚げパン	ごはん
	ごはん	納豆	ごはん	バターロール	ごはん	食パン	
	ペーコンエッグ	温泉卵	ミニアメリカンドッグ	フルーツポンチ	温泉卵	ポテトカッパグラタン	サバの塩焼き
	フルーツ	鮭フレーク	ヨーグルト	中華スープ	ミニ春巻き	フルーツ	厚焼き卵
	ポタージュ	豚汁	わかめスープ	牛乳	味噌汁	卵スープ	味噌汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	516	855	520	445	752	524	961
昼食	豚キムチ丼	とろろごはん	ごはん	キーマカレー	ごはん	ごはん	ごはん
	漬物	魚の照り焼き	和風パスタ	サラダバイキング	豚肉と卵の炒め物	グラタン	味噌ラーメン
	味噌汁	肉じゃが	照り焼きチキン	デザート	ごま団子	フライドチキン	揚げ餃子
		ほうれん草の和え物	付け野菜	牛乳	春雨サラダ	わかめスープ	ふりかけ
			デザート			デザート	
		1079	959	1308	1288	1574	1061
総カロリー	2710	3284	3423	2849	3404	3365	3531
夜食	きつねうどん	焼豚卵飯	照り焼きバーガー	鶏肉の童田揚げ丼	ぶっかけうどん	カレーライス	豚肉の焼肉丼
	9月29日	9月30日					
朝食	フルーツグラノーラ	ごはん					
	ごはん	納豆					
	フランクフルト	温泉卵					
	フルーツ	ツナマヨ					
	パンブキンスープ	豚汁					
	牛乳	牛乳					
	742	833					
昼食	あんかけ親子丼	オムハヤシライス					
	漬物	チキンナゲット					
	味噌汁	付け野菜					
		ジュース					
		970	984				
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	豚肉のネギ塩焼き	からあげ					
	スパゲッティサラダ	五目煮					
	フルーツ	白菜の和え物					
		手作りデザート					
		1444	1217				
総カロリー	3156	3034	0	0	0	0	0
夜食	きつねうどん	焼豚卵飯	照り焼きバーガー	鶏肉の童田揚げ丼	ぶっかけうどん	カレーライス	豚肉の焼肉丼
	10月6日						
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー	0	0	0	0	0	0	0
夜食							

☆献立について☆

◆朝食◆

ごはん食の日 月曜日・木曜日・土曜日

パン食の日 日曜日・火曜日・水曜日・金曜日

それぞれ