

月間献立表

		9月1日(水)		9月2日(木)		9月3日(金)		9月4日(土)							
朝食		御飯280g 肉団子 赤魚西京焼き ふりかけ 味噌汁 ヤクルト		牛乳ばん ベーコンエッグ 野菜スープ バナナ 牛乳		御飯280g 鮭の塩焼き ポテトサラダ 味噌汁 ヤクルト		御飯280g オムレツ ポイルウインナー しそ昆布 味噌汁							
		御飯280g チャンポン チキンナゲット パイナップル		御飯280g 鶏肉の生姜焼き もやしとハムのサラダ 味噌汁		御飯280g 牛とじ丼 胡瓜とワカメの酢の物 味噌汁		御飯280g 豚肉と厚揚げのオムスター炒め お好み焼き 味噌汁							
		御飯280g かつとじ 昆布和え 味噌汁		御飯280g アジフライ ひじきの煮物 味噌汁		御飯280g 豚肉のトマト煮込み 野菜のスープ ロールケーキ(イチゴ・抹茶)		御飯280g パジルチキン 牛蒡と竹輪の炒め煮 すまし汁 オレンジ							
		2704 kcal たんぱく質 96.9 g 脂質 68.8 g		2803 kcal 95.8 g 106.8 g		2358 kcal 90.0 g 54.6 g		2588 kcal 98.7 g 84.9 g							
9月5日(日)		9月6日(月)		9月7日(火)		9月8日(水)		9月9日(木)		9月10日(金)		9月11日(土)			
朝食		御飯280g 鯛の塩焼き 金平牛蒡 ふりかけ 味噌汁		御飯280g さわらの西京焼き 厚焼卵 梅干し 味噌汁 牛乳		御飯280g 野菜とウインナーのソテー 味噌汁 ふりかけ 味噌汁 ヤクルト		牛乳ばん ベーコンエッグ コンソメスープ バナナ 牛乳		御飯280g ぶりの照り焼き 肉団子 のりの佃煮 味噌汁 ヤクルト		御飯280g 彩野菜の玉子焼き ポイルウインナー 味付け海苔 味噌汁			
		御飯280g 焼肉炒め けんちん汁 りんご		御飯280g 八宝菜 餃子 中華風コンソメスープ		御飯280g 豚キムチ ほうれん草のナムル 水餃子のスープ		御飯280g 豚肉のごまだれ にら玉(えび入り) つみれ汁		御飯280g 皿うどん 三角春巻き ヨーグルツバ		御飯280g 鶏肉のハニーマスタード コールスローサラダ 味噌汁			
		御飯280g ビーフカレー 野菜サラダ ヨーグルト		御飯280g 酢豚 納豆 大根とちくわのからし醤油和え 味噌汁		御飯280g メンチカツとえびフライ とろろ和え すまし汁(ほうれん草)		御飯280g 筑前煮 蓮根サラダ 味噌汁 スティックシュークリーム		御飯280g 鶏唐揚げ ハムと野菜のマリネ 呉汁		御飯280g 豚の生姜焼き ポテトサラダ けんちん汁		御飯280g 豚肉の西京焼き 切り干し大根の炒り煮 豆腐の清汁	
		2447 kcal 85.7 g 70.6 g		2557 kcal 100.2 g 76.6 g		2390 kcal 81.4 g 68.7 g		2752 kcal 111.6 g 90.3 g		3270 kcal 109.9 g 114.0 g		2667 kcal 105.1 g 86.3 g		2604 kcal 114.3 g 85.0 g	
9月12日(日)		9月13日(月)		9月14日(火)		9月15日(水)		9月16日(木)		9月17日(金)		9月18日(土)			
朝食		御飯280g 鯛の塩焼き 厚焼卵 牛蒡サラダ みそ汁		御飯280g ベーコンエッグ しそ昆布 味噌汁 ヤクルト		御飯280g 金平牛蒡 温泉卵 のり佃煮 味噌汁 牛乳		御飯280g 肉団子 赤魚西京焼き 味付け海苔 味噌汁 ヤクルト		牛乳ばん ベーコンエッグ スープ バナナ 牛乳		御飯280g 鯛の塩焼き 味の花 ひじきの煮物 大根と里芋のみそ汁 ヤクルト		御飯280g オムレツ ポイルウインナー しそ昆布 チンゲン菜のみそ汁	
		御飯280g 豚肉のピリ辛煮 カニカマのサラダ ウインナースープ		御飯280g 鶏飯 春巻き・チヂミ ロールケーキショコラ・マンゴー		御飯280g 白身魚&えびカツ 春雨サラダ じゃが芋のみそ汁		御飯280g かきあげそば 焼き鳥 黄桃		御飯280g 青柳肉絲 シーチキンサラダ 豆腐の清汁		御飯280g オムライス 白身魚のフライ すまし汁		御飯280g スパイシーチキン串 キャベツと厚揚げのおか炒め コンソメスープ	
		御飯280g コロッキカレー 野菜サラダ ヨーグルト		御飯280g 回鍋肉 味噌汁 ライチ		御飯280g ポークチャップ えだまめがが ほうれん草のすまし汁		御飯280g 鶏の照り焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁		御飯280g カツオフライ&コロッケ 千切り大根の酢の物 豚汁		御飯280g チキン南蛮 南瓜サラダ 味噌汁		御飯280g 豚肉の明太マヨ焼き 炒り豆腐 味噌汁	
		2627 kcal 97.4 g 80.6 g		2420 kcal 77.7 g 76.0 g		2733 kcal 107.6 g 87.1 g		2799 kcal 105.4 g 76.6 g		2745 kcal 100.4 g 82.2 g		2869 kcal 96.4 g 103.6 g		2499 kcal 112.5 g 83.8 g	
9月19日(日)		9月20日(月)		9月21日(火)		9月22日(水)		9月23日(木)		9月24日(金)		9月25日(土)			
朝食		御飯280g 鯛の塩焼き 金平牛蒡 ふりかけ 味噌汁(大根)		御飯280g さわらの西京焼き 梅干し ひじきの煮物 味噌汁 牛乳		御飯280g 野菜とウインナーのソテー 豚味噌 ふりかけ 牛蒡の味噌汁 ヤクルト		牛乳ばん ベーコンエッグ コンソメスープ バナナ 牛乳		御飯280g 鯛の塩焼き 肉団子 味の花 小松菜の味噌汁 ヤクルト		御飯280g トマトミートオムレツ ポイルウインナー 牛蒡サラダ 味噌汁			
		御飯280g エビのチリソース アスパラソテー のっぺい汁		御飯280g 豚肉の中巻煮 ハンサムスー 若布スープ		御飯280g 冷やし中華 シュウマイ お月見ゼリー		御飯280g ひじきの煮物 胡瓜と玉子のがが 味噌汁		御飯280g サーモンチーズスパイ レンコンきんぴら 味噌汁		御飯280g 鶏肉の生姜焼き なすとピーマンの揚げ煮し 味噌汁		御飯280g 豚肉と蓮根のバター醤油炒め 大根の甘酢和え 豆腐の清汁	
		御飯280g シーフードカレー カリカリじゃこサラダ ヨーグルト		御飯280g チキンカツ マカロニサラダ はんぺんのすまし汁 梨		御飯280g うさぎのハンバーグ 厚揚げと里芋のそぼろ煮 味噌汁		御飯280g 豚肉のニンニク味噌炒め ブロッコリーのおかか胡麻和え ほうれん草のかき玉汁		御飯280g 豚肉のおろしソース がんもどきの煮物 味噌汁		御飯280g 麻婆豆腐 ちくわの磯部揚げ 春雨スープ オレンジ		御飯280g 照り焼きハンバーグ インゲンとコーンのソテー コーンクリームスープ	
		2323 kcal 87.2 g 58.6 g		2418 kcal 84.8 g 66.9 g		2664 kcal 78.9 g 62.9 g		2616 kcal 84.3 g 91.0 g		2715 kcal 125.0 g 84.0 g		2606 kcal 100.7 g 84.6 g		2715 kcal 80.9 g 99.6 g	
9月26日(日)		9月27日(月)		9月28日(火)		9月29日(水)		9月30日(木)							
朝食		御飯280g 鯛の塩焼き 厚焼卵 味噌汁 味噌汁		御飯280g ベーコンエッグ しそ昆布 味噌汁 ヤクルト		御飯280g 金平牛蒡 温泉卵 ふりかけ 味噌汁 牛乳		御飯280g 肉団子 赤魚西京焼き 味付け海苔 味噌汁 ヤクルト				牛乳ばん ベーコンエッグ 野菜スープ バナナ 牛乳		御飯280g 鶏肉のハニーマスタード 揚げ出し豆腐 味噌汁	
		御飯280g 鶏唐揚げ 華風和え 味噌汁		御飯280g 中華丼 餃子 中華風ワカメスープ		御飯280g 焼きそば 肉団子スープ 丸ごとみかん		御飯280g 肉うどん 肉うのはさみ揚げ プリン				御飯280g 豚肉の柳川風 レモン酢和え 味噌汁 オレンジ		御飯280g 白身魚&うずら玉子かけ カニカマのすまし汁 クレープ	
		2517 kcal 91.3 g 81.7 g		2607 kcal 78.5 g 89.9 g		2961 kcal 99.6 g 91.9 g		2639 kcal 109.1 g 54.8 g				2931 kcal 102.7 g 105.9 g			