



月間献立表



		9月1日 (月)		9月2日 (火)		9月3日 (水)		9月4日 (木)		9月5日 (金)		9月6日 (土)			
朝食		御飯280g 鯖の塩焼き みそ汁 ヤクルト		御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁		御飯280g ミートボール 味噌汁		御飯280g 鮭の塩焼き 豆腐の味噌汁 牛乳		御飯280g スクランブルエッグ 小松菜の味噌汁		御飯280g 温泉卵 納豆 みそ汁			
昼食		御飯280g ハヤシライス 野菜サラダ		白身魚フライ弁当		塩唐揚げ弁当		御飯280g 親子丼 ヨーグルト		とんかつ弁当		御飯280g きつねうどん 浅漬け			
夕食		御飯280g 鶏照りタルタル 大根の甘酢和え 豆腐とワカメの味噌汁		御飯280g 焼肉のトマト煮込み 蒸し鶏サラダ 大根のみそ汁		御飯280g 焼き肉炒め シュウマイ 中華風コンスープ		御飯280g エビフライ 酢豚 野菜サラダ 豚汁		御飯280g ブルコギ (辛味噌) ポテトサラダ 卵スープ		御飯280g 釜揚げうどん 海藻サラダ かき玉汁			
栄養成分		2558 kcal たんぱく質 88.5g 脂質 95.0g		2816 kcal たんぱく質 76.8g 脂質 107.9g		2755 kcal たんぱく質 103.6g 脂質 97.4g		2561 kcal たんぱく質 110.7g 脂質 64.5g		2804 kcal たんぱく質 78.0g 脂質 107.5g		2269 kcal たんぱく質 71.4g 脂質 69.3g			
		9月7日 (日)		9月8日 (月)		9月9日 (火)		9月10日 (水)		9月11日 (木)		9月12日 (金)		9月13日 (土)	
朝食		御飯280g ミートボール チンゲン菜の味噌汁		御飯280g さつま揚げ 味噌汁 ヤクルト		御飯280g ハムエッグ 味噌汁		御飯280g 鯖の塩焼き みそ汁		御飯280g スクランブルエッグ 小松菜の味噌汁 牛乳		御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁		御飯280g オムレツ 納豆 みそ汁	
昼食		御飯280g 冷やし中華 ワカメスープ		御飯280g チキンカレー 野菜サラダ		豚の生姜焼き弁当		チキン南蛮弁当		御飯280g 豚丼 プリン		海老かつ&ささみロール弁当		御飯280g かきあげうどん 浅漬け	
夕食		御飯280g チキンかつ シーチキンサラダ 味噌汁		御飯280g 煮込みハンバーグ フライドポテト 野菜サラダ たまねぎのみそ汁		御飯280g 白身魚の甘酢あんかけ レンコンきんぴら 豚汁		御飯280g 八宝菜 小籠包 中華風コンスープ		御飯280g 肉じゃが 春巻き 豆腐とワカメのみそ汁		御飯280g 酢鶏 ポテトサラダ 青梗菜のスープ		御飯280g かつお マカロニサラダ 大根の味噌汁	
栄養成分		エネルギー 2336 kcal たんぱく質 71.8g 脂質 46.3g		2572 kcal たんぱく質 69.6g 脂質 74.3g		2477 kcal たんぱく質 82.3g 脂質 76.0g		2674 kcal たんぱく質 90.3g 脂質 96.0g		2843 kcal たんぱく質 79.0g 脂質 105.7g		2729 kcal たんぱく質 96.5g 脂質 97.2g		2447 kcal たんぱく質 66.7g 脂質 56.3g	
		9月14日 (日)		9月15日 (月)		9月16日 (火)		9月17日 (水)		9月18日 (木)		9月19日 (金)		9月20日 (土)	
朝食		御飯280g コーンとベーコンの炒め物 味噌汁 (小松菜)		御飯280g 鯖の塩焼き 味噌汁 ヤクルト		御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁		御飯280g ウインナーのソテー 味噌汁		御飯280g 鮭の塩焼き 里芋のみそ汁 牛乳		御飯280g ミートボール 納豆 味噌汁		御飯280g チーズスクランブルエッグ 豆腐とワカメの味噌汁	
昼食		御飯280g 拍子切 浅漬け		御飯280g ポークカレー 野菜サラダ		鯖の塩焼き弁当		ミンチカツ弁当		御飯280g 麻婆丼 ヨーグルト		唐揚げ (カレー風味)		御飯280g 肉うどん 浅漬け	
夕食		御飯280g 焼肉炒め リゾット・チーズ串 白菜のみそ汁		御飯280g 油淋鶏 蒸し鶏サラダ みそ汁 (じゃが・油揚げ)		御飯280g 豚肉と葱のピリ辛炒め トマトと胡瓜のサラダ ワカメスープ		御飯280g 鶏手羽のピリ辛照り焼き フライドポテト 豚汁		御飯280g ずき焼風煮 白身魚フリッター ずまし汁 (わかめ)		ビュッフェ		御飯280g 白身魚フライ&えびかつ レンコンと油揚げのきんぴら 小松菜の味噌汁	
栄養成分		エネルギー 2534 kcal たんぱく質 75.7g 脂質 77.3g		2516 kcal たんぱく質 90.9g 脂質 79.6g		2522 kcal たんぱく質 88.1g 脂質 91.0g		3044 kcal たんぱく質 106.8g 脂質 115.1g		2741 kcal たんぱく質 89.6g 脂質 105.3g		2295 kcal たんぱく質 80.2g 脂質 69.7g		2522 kcal たんぱく質 82.6g 脂質 62.0g	
		9月21日 (日)		9月22日 (月)		9月23日 (火)		9月24日 (水)		9月25日 (木)		9月26日 (金)		9月27日 (土)	
朝食		御飯280g オムレツ 南瓜・油揚げの味噌汁		御飯280g 鯖の塩焼き 味噌汁 ヤクルト		御飯280g ハムエッグ 豆腐とワカメのみそ汁		御飯280g スクランブルエッグ みそ汁		御飯280g 鮭の塩焼き 大根の味噌汁 牛乳		御飯280g コーンとベーコンの炒め物 納豆 里芋の味噌汁		御飯280g さつま揚げ チンゲン菜の味噌汁	
昼食		御飯280g あんかけ焼きそば 中華風わかめスープ		御飯280g ビーフシチュー 海藻サラダ		御飯280g ミートスパゲティ 野菜サラダ コンソメスープ		ハンバーグ弁当		御飯280g 中華丼 プリン		豚キムチ弁当		御飯280g うどん (ちくわ磯部) 浅漬け	
夕食		御飯280g メンチカツ&明太コロッケ 野菜サラダ 厚揚げのみそ汁		御飯280g 回鍋肉 たこ焼 中華風コンスープ		御飯280g 魚の味噌焼き 厚揚げと大根のそぼろ煮 南瓜・油揚げの味噌汁		御飯280g 豚肉のコチュジャン炒め チーズポテト 小松菜のみそ汁		御飯280g 鶏唐揚げ チャブチエ 揚げと温地の味噌汁		御飯280g 麻婆豆腐 トマトと蒸し鶏のサラダ 中華風ワカメスープ		御飯280g とんかつ 卵サラダ 味噌汁	
栄養成分		エネルギー 2462 kcal たんぱく質 68.3g 脂質 52.1g		2719 kcal たんぱく質 79.0g 脂質 107.0g		2658 kcal たんぱく質 93.8g 脂質 67.6g		2625 kcal たんぱく質 81.6g 脂質 94.1g		2563 kcal たんぱく質 94.9g 脂質 82.1g		2748 kcal たんぱく質 95.4g 脂質 107.1g		2423 kcal たんぱく質 66.5g 脂質 51.8g	
		9月28日 (日)		9月29日 (月)		9月30日 (火)									
朝食		御飯280g ミートボール みそ汁		御飯280g ハムエッグ みそ汁 ヤクルト		御飯280g 鯖の塩焼き 味噌汁									
昼食		御飯280g とんこつラーメン 浅漬け		御飯280g ハヤシライス 野菜サラダ		チキン南蛮弁当									
夕食		御飯280g 照り焼きハンバーグ 野菜サラダ 豚汁		御飯280g 鶏豆腐 (温泉卵のせ) 揚げ餃子の餡かけ ずまし汁		御飯280g 肉じゃが 胡瓜と鶏肉のゴマサラダ けんちん汁									
栄養成分		エネルギー 2534 kcal たんぱく質 73.6g 脂質 65.1g		2585 kcal たんぱく質 83.1g 脂質 86.0g		2796 kcal たんぱく質 95.1g 脂質 105.2g									