

9月 献立表

日	曜日	献立	カロリー	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
1	火	キャベツとウィンナーのカレーソテー 赤魚の煮付け チンゲン菜の味噌汁 りんご	325	豚肉 赤魚	こめ	人参 キャベツ 枝豆 玉葱 チンゲン菜 りんご
2	水	麻婆豆腐 厚切りハムステーキ わかめと人参のスープ バイン	347	豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	こめ	玉葱 人参 チンゲン菜 バイン
3	木	けんちん湯 ウィンナー ほうれん草と油揚げの味噌汁 白桃	317	豚肉 油揚げ	こめ 里芋 こんにゃく	人参 大根 しいたけ ごぼう ほうれん草 白桃
4	金	竹輪とキャベツの煮物 チキンチャップ 白菜と油揚げの味噌汁 洋ナシ	359	鶏肉 すり身 油揚げ	こめ	人参 キャベツ コーン 白菜 洋ナシ
5	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ ジャがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
7	月	お野菜の中華炒め 白身魚の煮付け ほうれん草の味噌汁 黄桃	306	豚肉 タラ	こめ	人参 白菜 ビーマン しいたけ コーン ほうれん草 黄桃
8	火	じゃがいもとウィンナーのトマト煮 ポークカレーステーキ 大根とわかめの味噌汁 りんご	370	豚肉 わかめ	こめ ジャがいも	玉葱 人参 インゲン 大根 りんご
9	水	クリームシチュー トマトハンバーグ 人参とキヌサヤのスープ バイン	391	豚肉 鶏肉	こめ ジャがいも	玉葱 人参 キヌサヤ バイン
10	木	じゃがいものカレー煮 レバーソーセージ 小松菜と人参の味噌汁 白桃	331	豚肉 鶏肉	こめ ジャがいも	玉葱 インゲン 人参 コーン 小松菜 白桃
11	金	ツナと大根の煮物 肉団子 ウィンナーと白菜のスープ 洋ナシ	370	豚肉 鶏肉 ツナ	こめ	玉葱 人参 大根 枝豆 白菜 洋ナシ
12	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ ジャがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
14	月	照り焼きハンバーグ お野菜のコンソメ煮 大根と油揚げの味噌汁 黄桃	350	豚肉 鶏肉 油揚げ	こめ ジャがいも	玉葱 人参 枝豆 大根 黄桃
15	火	ポークカレー 大根おでん 白菜とキヌサヤのスープ りんご	331	豚肉	こめ ジャがいも	玉葱 人参 大根 白菜 キヌサヤ りんご
16	水	肉じゃが さわらの西京焼き チンゲン菜と油揚げの味噌汁 バイン	365	豚肉 鰯 油揚げ	こめ ジャがいも 白滝	玉葱 人参 チンゲン菜 バイン
17	木	ツナとカリフラワーズのトマト煮 ポークジンジャー ウィンナーとインゲンのスープ 白桃	333	豚肉 ツナ	こめ	人参 枝豆 インゲン カリフラワー 白桃
18	金	ポトフ 鶏肉の照り焼き 小松菜の味噌汁 洋ナシ	360	豚肉 鶏肉	こめ	人参 大根 ブロッコリー 小松菜 洋ナシ
19	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ ジャがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
23	水	さつまいもと鶏肉の甘煮 和風ハンバーグ ほうれん草と人参のスープ 黄桃	406	豚肉 鶏肉	こめ さつまいも	人参 インゲン ほうれん草 黄桃
24	木	キャベツとウィンナーのカレーソテー 赤魚の煮付け チンゲン菜の味噌汁 りんご	325	豚肉 赤魚	こめ	人参 キャベツ 枝豆 玉葱 チンゲン菜 りんご
25	金	麻婆豆腐 厚切りハムステーキ わかめと人参のスープ バイン	347	豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	こめ	玉葱 人参 チンゲン菜 バイン
26	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ ジャがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
28	月	けんちん湯 ウィンナー ほうれん草と油揚げの味噌汁 白桃	317	豚肉 油揚げ	こめ 里芋 こんにゃく	人参 大根 しいたけ ごぼう ほうれん草 白桃
29	火	竹輪とキャベツの煮物 チキンチャップ 白菜と油揚げの味噌汁 洋ナシ	359	鶏肉 すり身 油揚げ	こめ	人参 キャベツ コーン 白菜 洋ナシ
30	水	お野菜の中華炒め 白身魚の煮付け ほうれん草の味噌汁 黄桃	306	豚肉 タラ	こめ	人参 白菜 ビーマン しいたけ コーン ほうれん草 黄桃

※ 栄養面は、米飯110gを基準に計算しています。

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

※ 使用している魚は骨を極力取っていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。