

9月予定献立表



日 曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品						E:エネルギー	
					赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		たんぱく質	F:脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (火)		コッペパン	えびシューマイ きゅうりの生姜和え 酢豚 青りんごゼリー	えびシューマイ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	きゅうり 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ	コッペパン じゃがいも ゼリー でんぷん 砂糖	油	E 855 kcal P 31.5 g F 24.9 g		
2 (水)		ごはん	サバのみそホイル焼き 茎わかめのきんぴら きのこのすまし汁	サバのみそホイル焼き ベーコン 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ 生椎茸 ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖 でんぷん	油	E 778 kcal P 29.4 g F 22.3 g		
3 (木)		食パン	コロック ひじきサラダ 卵のスープ アーモンド 小魚	卵	牛乳	フロッキー 人参 パセリ	コーン 玉ねぎ	食パン コロック 砂糖 でんぷん	油 アーモンド	E 793 kcal P 31.0 g F 24.3 g		
4 (金)		ごはん	鮭のごまだれがけ 塩もみ 干しブルー じゃがいもの味噌汁	鮭 油揚げ 味噌	牛乳	人参	きゃべつ 玉ねぎ きゅうり 干しブルー	ごはん 砂糖 じゃがいも でんぷん	ごま	E 794 kcal P 34.2 g F 18.6 g		

7 (月)		ごはん	赤魚の立田揚げ 野菜のオイスターソース炒め じゃがいものそぼろ煮 カユナツ	赤魚 豚肉	牛乳	青梗菜 人参 いんげん	生姜 玉ねぎ きゃべつ しめじ	ごはん でんぷん 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 カユナツ	E 851 kcal P 30.1 g F 24.4 g
8 (火)		食パン	鶏肉の照り焼き 三色あえ 卵スープ チョコクリーム	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	ほうれん草 人参 パセリ トマト	マッシュルーム きゃべつ 玉ねぎ にんにく	食パン でんぷん チョコクリーム	油	E 803 kcal P 35.9 g F 31.3 g
9 (水)		ごはん	いかと大豆のタシがらめ キャベツのあえもの 味噌汁 アップルシャーベットの	いか 味噌 大豆 豆腐	牛乳	人参	きゃべつ きゅうり アップルシャーベット 大根 ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖	油	E 803 kcal P 31.2 g F 21.6 g
10 (木)		食パン	ミートローフ コーンポテト 春雨スープ	豚肉 大豆 卵	牛乳	人参 青梗菜	玉ねぎ コーン 生姜	食パン 春雨 パン粉 砂糖 じゃがいも	バター	E 835 kcal P 33.5 g F 26.0 g
11 (金)		麦ごはん	カレーライス オムレツ キャベツサラダ	豚肉 オムレツ	牛乳 チーズ	人参 赤ピーマン	玉ねぎ きゃべつ きゅうり	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油 カレールー	E 814 kcal P 25.2 g F 23.3 g

14 (月)		ごはん	豚肉のジャンロー きゅうりのごま酢和え さつま汁 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 味噌	牛乳	フロッキー 人参	生姜 きゅうり 玉ねぎ 大根 ねぎ 冷凍みかん	ごはん 砂糖 こんにゃく さつまいも	ごま	E 788 kcal P 30.4 g F 15.9 g
15 (火)		2/3 コッペパン	豆腐ハンバーグ フロッキーサラダ 焼きそば ぶどうゼリー	豆腐ハンバーグ 豚肉	牛乳	フロッキー 人参	きゅうり コーン きゃべつ 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 ゼリー 中華麺	ごま 油	E 866 kcal P 32.7 g F 24.1 g
16 (水)		ごはん	塩さば 中華風大豆のうま煮 かぼちゃの味噌汁	塩さば 豚肉 油揚げ 大豆 味噌	牛乳	人参 ピーマン かぼちゃ	生姜 大根 ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸	ごはん 砂糖	油	E 860 kcal P 39.9 g F 28.2 g
17 (木)		ごはん	揚げ出し豆腐ごまだれ 小松菜のひたし 肉じゃが メロンゼリー	揚げ出し豆腐 牛肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん	きゃべつ 玉ねぎ	ごはん こんにゃく でんぷん 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま	E 820 kcal P 24.1 g F 19.9 g
18 (金)	たかおか 食19并 献立	ごはん	いわしのねぎソース丼 野菜ソテー かきたま汁	いわし ベーコン 卵	牛乳	赤ピーマン 人参	生姜 玉ねぎ ねぎ コーン きゃべつ 干し椎茸	ごはん でんぷん 砂糖	油	E 823 kcal P 32.6 g F 27.7 g

21 (月) 敬老の日										
22 (火) 秋分の日										
23 (水)		ごはん	ししゃものフリッター キャベツのひたし 八宝菜	ししゃものフリッター 豚肉 うずら卵 いか	牛乳	人参 青梗菜	きゃべつ 白菜 きゅうり 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ	ごはん 砂糖 でんぷん	油	E 829 kcal P 29.9 g F 27.6 g
24 (木)		コッペパン	スコッチエッグ 水菜サラダ ビーンズチャウダー	スコッチエッグ ベーコン 大豆	牛乳 脱脂粉乳	水菜 人参 パセリ	きゅうり パイン 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油 バター	E 872 kcal P 33.4 g F 32.9 g
25 (金)		ごはん	さんまの塩焼き こんにゃくのきんぴら きのこの味噌汁 巨峰	さんま 豚肉 味噌 豆腐	牛乳	人参 いんげん	ひらたけ 生椎茸 ねぎ 巨峰	ごはん こんにゃく 砂糖	油 ごま	E 807 kcal P 31.1 g F 28.1 g

28 (月)	セレクト ジュース	ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ ゆかりあえ 根菜の味噌汁 チーズ	ひよこめめ 高野豆腐 鶏肉 味噌	牛乳 チーズ	人参	きゃべつ 大根 きゅうり ねぎ またけ	ごはん でんぷん こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油	E 829 kcal P 29.1 g F 22.5 g
29 (火)		コッペパン	鮭のちゃんちゃん焼き フルーツあえ カレーポトフ ヨーグルト	鮭 味噌 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 人参	玉ねぎ しめじ りんご パイン みかん もも セロリー	コッペパン 砂糖 じゃがいも		E 823 kcal P 36.1 g F 20.7 g
30 (水)	運動会	ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き 青菜の浸し 団子汁 冷凍パイン	鶏肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	きゃべつ 大根 冷凍パイン ねぎ	ごはん 白玉団子 こんにゃく	ごま	E 780 kcal P 33.7 g F 19.0 g

○都合により、献立や食材を変更する場合があります。

平均 E 821 kcal
P 31.8 g
F 24.2 g