



9月 月間献立表



	9月 1日(火)	9月 2日(水)	9月 3日(木)	9月 4日(金)	9月 5日(土)	
昼食	米飯 110g 回鍋肉 春雨中華サラダ フルーツ ワンタンスープ	他人丼 アスパラとツナのんにくパスタ 焼き茄子の塩昆布和え フルーツ	米飯 110g 海老チリソース ナムル やわらか杏仁豆腐 中華スープ	米飯 110g 照り焼きハンバーグ カリフラワーサラダ フルーツ コンソメスープ	ソース焼きそば シューマイ フルーツヨーグルト和え ワカメスープ	
3時	チョコレートムース	野菜蒸パン	もみじまんじゅう	つぶつぶゼリー	蒸しケーキ(バナナ)	
合計	エネルギー 526 蛋白質 25.4 脂質 10.6 水分 406.2 食繊維総 3.1 食塩相当 2.2	エネルギー 679 蛋白質 24.4 脂質 16.7 水分 243.5 食繊維総 4.9 食塩相当 2.3	エネルギー 526 蛋白質 28.6 脂質 7.8 水分 431.3 食繊維総 5.3 食塩相当 2.6	エネルギー 497 蛋白質 14.6 脂質 10.4 水分 401.9 食繊維総 3.4 食塩相当 2.3	エネルギー 518 蛋白質 16.9 脂質 15.6 水分 377.7 食繊維総 4.3 食塩相当 3.7	
	9月 7日(月)	9月 8日(火)	9月 9日(水)	9月 10日(木)	9月 11日(金)	9月 12日(土)
昼食	米飯 110g チャンチャン焼 れんこんと鶏肉煮 フルーツ かき玉汁	とろっとオムライス スナップエンドウソテー スパゲティサラダ フルーツ	米飯 110g あじフライ 里芋のかにあんかけ オクラのさっぱり和え 味噌汁	米飯 110g チキンソテーきのこソース 竹輪の炒り煮 フルーツ 清汁	米飯 110g 肉団子とチンゲン菜の甘酢煮 ブロッコリーの炒め物 フルーツ 中華スープ	米飯 110g 秋刀魚の塩焼 肉じゃが いちごパウンド 味噌汁
3時	さつま芋まんじゅう	コーヒーゼリー	ミニパンケーキ	マンゴープリン	ピーナッツパン	甘酒蒸しパン
合計	エネルギー 522 蛋白質 25.3 脂質 9.0 水分 341.5 食繊維総 2.4 食塩相当 2.7	エネルギー 632 蛋白質 17.1 脂質 18.3 水分 279.9 食繊維総 3.4 食塩相当 2.4	エネルギー 599 蛋白質 19.7 脂質 19.3 水分 347.8 食繊維総 5.1 食塩相当 3.4	エネルギー 520 蛋白質 26.3 脂質 10.7 水分 461.0 食繊維総 3.3 食塩相当 3.1	エネルギー 571 蛋白質 18.1 脂質 18.6 水分 349.7 食繊維総 4.0 食塩相当 2.8	エネルギー 677 蛋白質 22.7 脂質 20.9 水分 382.0 食繊維総 3.0 食塩相当 2.8
	9月 14日(月)	9月 15日(火)	9月 16日(水)	9月 17日(木)	9月 18日(金)	9月 19日(土)
昼食	米飯 110g 鯖のタンドリー風 高野豆腐の含め煮 大根となめこ和え 清汁	米飯 110g 牛肉と春雨炒め オクラの和風和え フルーツ 味噌汁	米飯 110g 太刀魚の煮付 切干大根 さつま芋と南瓜のサラダ 味噌汁	米飯 110g かつ煮 レタスサラダ フルーツ 味噌汁	栗ご飯 鯖のねぎ味噌焼き 青菜の炒め煮 フルーツ 清汁	秋野菜のカレー いんげんソテー トマトとコーンのサラダ フルーツヨーグルト
3時	洋梨ゼリー	パンプティング	チョコバナナプリン	抹茶今川焼	スイスロール	豆乳ドーナツ
合計	エネルギー 547 蛋白質 24.3 脂質 17.8 水分 377.4 食繊維総 3.1 食塩相当 2.5	エネルギー 563 蛋白質 26.9 脂質 12.0 水分 429.1 食繊維総 4.7 食塩相当 2.9	エネルギー 628 蛋白質 19.9 脂質 23.7 水分 366.9 食繊維総 3.1 食塩相当 2.9	エネルギー 658 蛋白質 21.2 脂質 20.5 水分 383.6 食繊維総 3.7 食塩相当 2.7	エネルギー 583 蛋白質 23.4 脂質 13.2 水分 411.8 食繊維総 3.8 食塩相当 2.8	エネルギー 694 蛋白質 15.9 脂質 24.8 水分 236.3 食繊維総 5.1 食塩相当 2.9
	9月 21日(月)	9月 22日(火)	9月 23日(水)	9月 24日(木)	9月 25日(金)	9月 26日(土)
昼食	赤飯 天ぷら 炊き合わせ 酢の物 清汁	米飯 110g ロールキャベツコンソメ煮 アスパラのベーコン炒め フルーツ 味噌汁	米飯 110g チキンカットマトソース レモン風味サラダ フルーツ コンソメスープ	味噌野菜ラーメン 焼餃子 もやしと海老の和え物 フルーツ	米飯 110g とりやわらか煮 大根と豚肉の炒り煮 フルーツ 味噌汁	米飯 110g 麻婆豆腐 焼ビーフン フルーツ 中華スープ
3時	紅白まんじゅう	おはぎ・おかき	ココアプリン	たいやき	マーブル蒸パン	水ようかん
合計	エネルギー 613 蛋白質 23.5 脂質 7.0 水分 364.7 食繊維総 4.8 食塩相当 3.0	エネルギー 478 蛋白質 13.4 脂質 11.0 水分 374.7 食繊維総 5.1 食塩相当 2.8	エネルギー 530 蛋白質 18.2 脂質 13.0 水分 370.3 食繊維総 2.9 食塩相当 2.3	エネルギー 583 蛋白質 19.7 脂質 10.0 水分 521.7 食繊維総 5.5 食塩相当 4.4	エネルギー 550 蛋白質 22.3 脂質 13.8 水分 411.8 食繊維総 5.0 食塩相当 3.2	エネルギー 535 蛋白質 20.0 脂質 13.2 水分 371.6 食繊維総 2.4 食塩相当 2.7
	9月 28日(月)	9月 29日(火)	9月 30日(水)			
昼食	米飯 110g 豚キムチ炒め さつま芋と枝豆煮 フルーツ 味噌汁	米飯 110g ハンバーグ スナップえんどうのサラダ フルーツ 味噌汁	まいたけご飯 鯖の西京焼 茄子の炒め煮 フルーツ 清汁			
3時	ミルクティープリン	黒糖小豆蒸パン	バームクーヘン			
合計	エネルギー 588 蛋白質 24.4 脂質 13.0 水分 462.4 食繊維総 4.6 食塩相当 2.3	エネルギー 572 蛋白質 18.0 脂質 13.0 水分 353.9 食繊維総 4.5 食塩相当 3.1	エネルギー 1043 蛋白質 60.1 脂質 26.3 水分 207.7 食繊維総 3.9 食塩相当 77.8			



※仕入の都合により、献立内容が変更となる場合があります。ご了承下さい。