



9月 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)
昼食	米飯 110g 鯖の味噌焼き 肉じゃが フルーツ 清汁	シーフードカレー ほうれん草とベーコンのソテー トマトのツナサラダ フルーツヨーグルト	米飯 110g フライ盛合わせ たけのこ煮 菜の花なめ茸和え 清汁	冷やし中華 三色焼売 オクラサラダ フルーツ	米飯 110g 肉豆腐 青梗菜のにんにく炒め 大根サラダ 味噌汁	米飯 110g 鶏肉のタルタル焼き ブロッコリーの炒め物 白菜サラダ 漬物 味噌汁
	エネルギー 448 脂質 9.7 水分 353.2 蛋白質 21.7 炭水化物 71.5 食塩相当 2.1	エネルギー 470 脂質 15.2 水分 226.0 蛋白質 18.8 炭水化物 69.1 食塩相当 2.4	エネルギー 503 脂質 15.0 水分 391.2 蛋白質 20.0 炭水化物 75.7 食塩相当 2.9	エネルギー 443 脂質 11.1 水分 344.4 蛋白質 21.0 炭水化物 68.7 食塩相当 2.5	エネルギー 393 脂質 9.9 水分 439.6 蛋白質 22.7 炭水化物 57.0 食塩相当 2.7	エネルギー 486 脂質 19.4 水分 386.7 蛋白質 27.4 炭水化物 55.1 食塩相当 2.8
3時	抹茶ワッフル	紅茶蒸しパン	今川焼	チョコプリン	プチケーキ	ももゼリー
	エネルギー 86 脂質 4.1 水分 0.0 蛋白質 1.6 炭水化物 10.9 食塩相当 0.1	エネルギー 54 脂質 0.6 水分 13.7 蛋白質 1.2 炭水化物 11.3 食塩相当 0.2	エネルギー 87 脂質 0.4 水分 18.2 蛋白質 1.8 炭水化物 19.4 食塩相当 0.0	エネルギー 103 脂質 4.9 水分 57.2 蛋白質 2.0 炭水化物 2.5 食塩相当 0.1	エネルギー 131 脂質 7.7 水分 13.8 蛋白質 2.2 炭水化物 13.8 食塩相当 0.2	エネルギー 56 脂質 0.0 水分 85.7 蛋白質 0.1 炭水化物 13.9 食塩相当 0.0
合計	エネルギー 535 脂質 13.8 水分 353.2 蛋白質 23.3 炭水化物 82.5 食塩相当 2.2	エネルギー 525 脂質 15.8 水分 239.7 蛋白質 20.0 炭水化物 80.4 食塩相当 2.5	エネルギー 591 脂質 15.4 水分 409.4 蛋白質 21.8 炭水化物 95.1 食塩相当 3.0	エネルギー 546 脂質 16.1 水分 401.6 蛋白質 22.9 炭水化物 71.2 食塩相当 2.5	エネルギー 524 脂質 17.6 水分 453.4 蛋白質 25.0 炭水化物 70.8 食塩相当 2.9	エネルギー 542 脂質 19.4 水分 472.4 蛋白質 27.5 炭水化物 69.0 食塩相当 2.8
	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)
昼食	米飯 110g 回鍋肉 ナムル フルーツ ワンタンスープ	栗ご飯 鱈の塩焼 茄子の煮浸し 小松菜の酢味噌和え 清汁	米飯 110g 豚肉の生姜炒め ふきの含め煮 フルーツ(バナナ) 味噌汁	米飯 110g 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ フルーチェ コンソメスープ	米飯 110g ホッケの照り焼き ひじき煮 白菜ときゅうりの塩昆布和え 漬物 味噌汁	ちらし寿司 天ぷら いこみ高野の煮物 フルーツ 清汁
	エネルギー 474 脂質 18.0 水分 387.3 蛋白質 19.3 炭水化物 63.1 食塩相当 1.9	エネルギー 412 脂質 11.6 水分 360.2 蛋白質 21.1 炭水化物 59.1 食塩相当 2.5	エネルギー 430 脂質 10.6 水分 398.4 蛋白質 20.3 炭水化物 66.3 食塩相当 2.3	エネルギー 432 脂質 9.6 水分 438.7 蛋白質 24.3 炭水化物 57.7 食塩相当 2.0	エネルギー 362 脂質 7.7 水分 330.6 蛋白質 20.3 炭水化物 57.5 食塩相当 3.1	エネルギー 528 脂質 13.4 水分 398.9 蛋白質 25.5 炭水化物 79.8 食塩相当 3.5
3時	ゆずとはちみつのケーキ	2つのプチシュー	カステラ	乳菓まんじゅう・おかき	マーブル蒸パン	抹茶プリン
	エネルギー 134 脂質 4.7 水分 20.8 蛋白質 3.2 炭水化物 20.5 食塩相当 0.3	エネルギー 77 脂質 5.6 水分 11.5 蛋白質 1.3 炭水化物 5.4 食塩相当 0.1	エネルギー 110 脂質 1.3 水分 0.0 蛋白質 2.4 炭水化物 22.1 食塩相当 0.0	エネルギー 147 脂質 4.6 水分 0.1 蛋白質 2.1 炭水化物 20.4 食塩相当 0.5	エネルギー 127 脂質 4.2 水分 18.3 蛋白質 2.3 炭水化物 20.5 食塩相当 0.2	エネルギー 134 脂質 4.6 水分 73.5 蛋白質 2.6 炭水化物 21.4 食塩相当 0.1
合計	エネルギー 608 脂質 22.7 水分 408.1 蛋白質 22.5 炭水化物 83.6 食塩相当 2.2	エネルギー 490 脂質 17.2 水分 371.7 蛋白質 22.4 炭水化物 64.5 食塩相当 2.6	エネルギー 540 脂質 11.9 水分 398.4 蛋白質 22.8 炭水化物 88.5 食塩相当 2.3	エネルギー 579 脂質 14.1 水分 438.8 蛋白質 26.5 炭水化物 78.1 食塩相当 2.5	エネルギー 489 脂質 11.9 水分 348.8 蛋白質 22.6 炭水化物 78.0 食塩相当 3.3	エネルギー 663 脂質 17.9 水分 472.4 蛋白質 28.2 炭水化物 101.1 食塩相当 3.6
	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)
昼食	赤飯 金目鯛の煮付 炊き合わせ 五色なます フルーツ 清汁	米飯 110g たらの塩こうじ焼き 牛肉とごぼうの煮物 ブロッコリーと海老サラダ 豚汁	米飯 110g ハンバーグきのこデミソース マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ	米飯 110g 赤魚の煮付 キャベツとしらす炒め 白菜の胡麻和え 味噌汁	米飯 110g 鶏の酢豚風 さつま芋の甘露煮 カリフラワーの和え物 中華スープ	キーマカレー アスパラとベーコン炒め トマトマリネ ジャムヨーグルト
	エネルギー 512 脂質 9.8 水分 370.9 蛋白質 21.8 炭水化物 83.4 食塩相当 2.1	エネルギー 455 脂質 14.1 水分 373.1 蛋白質 26.1 炭水化物 59.8 食塩相当 2.9	エネルギー 530 脂質 19.3 水分 344.6 蛋白質 17.2 炭水化物 75.4 食塩相当 2.8	エネルギー 339 脂質 6.3 水分 357.5 蛋白質 19.3 炭水化物 53.8 食塩相当 2.7	エネルギー 495 脂質 10.0 水分 380.4 蛋白質 23.2 炭水化物 83.2 食塩相当 2.0	エネルギー 523 脂質 20.5 水分 354.8 蛋白質 18.7 炭水化物 72.5 食塩相当 2.3
3時	二色ようかん	たいやき	コーヒーゼリー	カスタードクレープ	レモンケーキ	小豆パウンドケーキ
	エネルギー 73 脂質 0.1 水分 32.0 蛋白質 1.0 炭水化物 17.3 食塩相当 0.0	エネルギー 87 脂質 0.4 水分 18.2 蛋白質 1.8 炭水化物 19.4 食塩相当 0.0	エネルギー 86 脂質 4.2 水分 75.0 蛋白質 0.5 炭水化物 12.1 食塩相当 0.0	エネルギー 0 脂質 0.0 水分 0.0 蛋白質 0.0 炭水化物 0.0 食塩相当 0.0	エネルギー 65 脂質 2.8 水分 0.0 蛋白質 1.4 炭水化物 8.6 食塩相当 0.1	エネルギー 152 脂質 4.4 水分 21.7 蛋白質 3.5 炭水化物 25.5 食塩相当 0.3
合計	エネルギー 585 脂質 9.9 水分 402.9 蛋白質 22.8 炭水化物 100.7 食塩相当 2.1	エネルギー 543 脂質 14.6 水分 391.3 蛋白質 27.9 炭水化物 79.2 食塩相当 3.0	エネルギー 616 脂質 23.5 水分 419.7 蛋白質 17.7 炭水化物 87.4 食塩相当 2.9	エネルギー 339 脂質 6.3 水分 357.5 蛋白質 19.3 炭水化物 53.8 食塩相当 2.7	エネルギー 560 脂質 12.9 水分 380.4 蛋白質 24.6 炭水化物 91.8 食塩相当 2.2	エネルギー 676 脂質 24.9 水分 376.5 蛋白質 22.2 炭水化物 98.0 食塩相当 2.6
	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)
昼食	米飯 110g 鯖の味噌煮 ほうれん草炒め フルーツ 漬物 清汁	穴子散らし寿司 ひりょうずあんかけ ブロッコリーとツナサラダ けんちん汁	エビピラフ チキンカツ 夏野菜サラダ たまごスープ	米飯 110g 豚肉のスタミナ炒め 青梗菜の煮浸し もやしサラダ 味噌汁	米飯 110g チンジャオロース れんこんとさつま揚げの炒め煮 フルーツ 中華スープ	鶏照り丼 ｽｯﾌﾟ ｲﾝﾄﾞﾝ の炒め物 フルーツ 清汁
	エネルギー 427 脂質 14.1 水分 336.8 蛋白質 19.8 炭水化物 60.2 食塩相当 1.9	エネルギー 514 脂質 21.7 水分 313.5 蛋白質 24.1 炭水化物 59.3 食塩相当 2.6	エネルギー 448 脂質 14.7 水分 356.1 蛋白質 21.3 炭水化物 59.5 食塩相当 2.6	エネルギー 495 脂質 21.9 水分 405.7 蛋白質 20.9 炭水化物 58.3 食塩相当 2.8	エネルギー 468 脂質 12.6 水分 392.4 蛋白質 20.7 炭水化物 72.0 食塩相当 2.7	エネルギー 449 脂質 14.1 水分 338.7 蛋白質 22.7 炭水化物 60.4 食塩相当 2.4
3時	よもぎまんじゅう・おかき	ココアワッフル	焼きドーナツ豆乳	やわらか杏仁豆腐	紅茶風味のりんごケーキ	エクレア
	エネルギー 127 脂質 3.8 水分 8.9 蛋白質 1.6 炭水化物 14.9 食塩相当 0.2	エネルギー 90 脂質 3.6 水分 0.0 蛋白質 1.9 炭水化物 12.8 食塩相当 0.0	エネルギー 74 脂質 3.1 水分 10.4 蛋白質 1.0 炭水化物 10.3 食塩相当 0.1	エネルギー 77 脂質 1.9 水分 82.0 蛋白質 1.9 炭水化物 13.7 食塩相当 0.0	エネルギー 138 脂質 4.7 水分 30.8 蛋白質 3.2 炭水化物 21.5 食塩相当 0.3	エネルギー 105 脂質 7.7 水分 12.8 蛋白質 1.5 炭水化物 7.6 食塩相当 0.1
合計	エネルギー 555 脂質 17.9 水分 345.7 蛋白質 21.4 炭水化物 75.1 食塩相当 2.1	エネルギー 604 脂質 25.3 水分 313.5 蛋白質 26.0 炭水化物 72.2 食塩相当 2.7	エネルギー 523 脂質 17.8 水分 366.5 蛋白質 22.3 炭水化物 69.8 食塩相当 2.7	エネルギー 572 脂質 23.8 水分 487.7 蛋白質 22.8 炭水化物 72.0 食塩相当 2.8	エネルギー 606 脂質 17.3 水分 423.2 蛋白質 23.9 炭水化物 93.5 食塩相当 2.9	エネルギー 554 脂質 21.7 水分 351.5 蛋白質 24.1 炭水化物 68.0 食塩相当 2.5
	9月 29日(月)	9月 30日(火)				
昼食	長崎ちゃんぽん 焼餃子 いんげんの中華和え フルーツ	米飯 110g カレーのごまだれ焼き 南瓜サラダ フルーツ 清汁				
	エネルギー 513 脂質 15.1 水分 504.4 蛋白質 20.6 炭水化物 81.4 食塩相当 4.3	エネルギー 422 脂質 11.0 水分 343.2 蛋白質 19.9 炭水化物 64.9 食塩相当 1.9				
3時	マンゴプリン	ロールケーキ				
	エネルギー 98 脂質 5.3 水分 60.8 蛋白質 2.3 炭水化物 11.1 食塩相当 0.1	エネルギー 95 脂質 3.9 水分 0.0 蛋白質 1.3 炭水化物 13.9 食塩相当 0.1				
合計	エネルギー 610 脂質 20.4 水分 565.2 蛋白質 22.9 炭水化物 92.5 食塩相当 4.4	エネルギー 518 脂質 14.9 水分 343.2 蛋白質 21.2 炭水化物 78.8 食塩相当 2.0				