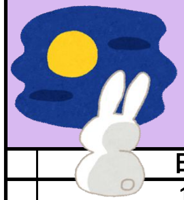
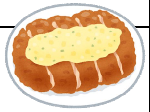


9月週間献立

★：厨房炊飯

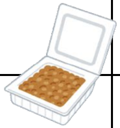
	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ご飯 味噌汁 かみなり豆腐 とうもろこしの和風サラダ 漬物 コーヒー牛乳 	ご飯 味噌汁 竹輪と春菊の煮物 五目玉子焼き 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 ベーコンと厚揚げ炒め 青梗菜のわさび和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺんと大根の煮物 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 白菜のゆず和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ フレンチサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 大豆煮 ゆかり納豆 ヤクルト
昼食	ご飯 すまし汁 鰆の利休焼き 里芋の煮物 もやしのポン酢和え	ハヤシライス ズッキーニソテー 大根サラダ マンゴー 	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 小松菜のドレ和え 青りんごゼリー 	★冷やし中華 春巻き トマトの中華和え 	ご飯 味噌汁 鰭の和風あんかけ なめ茸和え ライチゼリー	★ねばとろそうめん 磯辺揚げ 蓮根とひじきのサラダ 	ご飯 味噌汁 ガリバタチキン ほうれんそうと桜エビの煮浸し 黄桃
夕食	ご飯 すまし汁 ソーセージと野菜の卵とじ カリフラワーとツナの炒めもの	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ オクラの土佐和え	ご飯 味噌汁 炒り卵 かぶの梅しそ和え	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグあんかけ和え 春菊の白和え	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 南瓜のいとこ煮	ご飯 味噌汁 ブリ大根 モロヘイヤの青じそ和え	ご飯 味噌汁 サバのみぞれあんかけ 菜花のごましょうゆ和え
3時	雪の宿	レアチーズムース	今川焼	黒ごまプリン	レモンドーナツ	ヨーグルトケーキ	シベリア
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1546kcal 蛋白質 54.6g 脂質 36.4g 食塩 7.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1571kcal 蛋白質 71g 脂質 37.8g 食塩 7.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1595kcal 蛋白質 51.3g 脂質 43g 食塩 6.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1563kcal 蛋白質 49.8g 脂質 39.4g 食塩 7.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1578kcal 蛋白質 50.1g 脂質 35.2g 食塩 6.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1527kcal 蛋白質 53.6g 脂質 36.1g 食塩 12.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1523kcal 蛋白質 58.8g 脂質 36.5g 食塩 6g
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ご飯 味噌汁 じゃがいもとあさりの炒め物 カリフラワーの辛子醤油 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げの生姜炒め 小松菜の塩こんぶ和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 いわしのつみれの煮物 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げとじゃこの炒め物 白菜のごましょうゆサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 大豆とひじきの煮物 おろし納豆 牛乳 	ご飯 味噌汁 ウインナーのソテー カリフラワーサラダ 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 竹輪のわさび和え 漬物 ヤクルト
昼食	ご飯 中華スープ アジのチリソースがけ たけのこの中華炒め 胡瓜とハムのナムル	ご飯 味噌汁 牛肉とごぼうのしぐれ煮 アスパラと竹輪の炒め物 白菜のピーナッツ和え	ご飯 ビシソワーズ コーンコロッケとメンチカツ ポパイサラダ フルーツカクテル 	ご飯 味噌汁 ゴーヤーチャンプルー きんぴらごぼう 切干大根の和風和え 	夏野菜カレー トマトサラダ 苺ムース 薬味 	ご飯 味噌汁 から揚げ ごぼうの甘辛炒め りんご	中華丼 中華スープ カニシュウマイ 大根のゆずサラダ
夕食	ご飯 すまし汁 豚肉と蓮根のにんにく炒め オクラとカニカマの和え物	ご飯 味噌汁 ホッケの梅だれ焼き 魚肉ソーセージの炒め物	ご飯 すまし汁 鶏の柚子味噌焼き 小松菜のお浸し	ご飯 すまし汁 肉じゃが 小松菜の酢味噌和え	ご飯 味噌汁 ホキの明太マヨ焼き れんこんの和風炒め	ご飯 味噌汁 千草焼き かぶの梅和え	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け さつま芋のサラダ
3時	マロンババロア	バウムクーヘン	ソフトサラダ	黒糖ケーキ	ハッピーターン	ミルクロールケーキ	メロンムース
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1570kcal 蛋白質 49.1g 脂質 44.9g 食塩 7.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1547kcal 蛋白質 50.2g 脂質 40.2g 食塩 6.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1599kcal 蛋白質 50.8g 脂質 34.5g 食塩 5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1533kcal 蛋白質 58.9g 脂質 41.3g 食塩 6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1570kcal 蛋白質 52.8g 脂質 39.4g 食塩 6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1535kcal 蛋白質 50.5g 脂質 42g 食塩 6.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1521kcal 蛋白質 54.8g 脂質 28.7g 食塩 7.8g

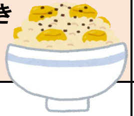
※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。

９月週間献立

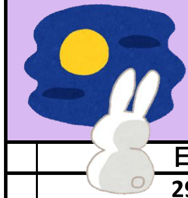
★：厨房炊飯

	日	月	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ご飯 味噌汁 ブロッコリーのごま醤油ソテー 青菜の和えもの 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 里芋と竹輪の煮物 とろろ 牛乳	ご飯 味噌汁 ハムと青菜のケチャップ炒め きゅうりのごまドレサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 車麩と冬瓜の煮物 煮豆 ヤクルト	ご飯 味噌汁 ふわっと揚げの生姜炒め 胡瓜のツナマヨ和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 しらす納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 がんもと小松菜の煮物 ブロッコリーの和風和え 漬物 ヤクルト
昼食	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 インゲンと春雨の炒め物 オクラのゆかり和え	★赤飯/すまし汁 天ぷら盛り合わせ （えび/かぼちゃ/鶏天） 紅白なます/春菊の胡麻和え 煮豆/寿玉子/茶碗蒸し 紅白ようかん	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 錦糸焼売 中華サラダ	ご飯 コンソメスープ チキンカツトマトソースがけ さつまいものレモン煮 シーザーサラダ	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうと白滝の炒り煮 パイン	★みそらーめん 餃子 カリフラワーの塩こんぶ和え	ご飯 コーンスープ チーズハンバーグ エビのマヨソテー 白桃
夕食	ご飯 味噌汁 筑前煮 ひじきサラダ	ご飯 すまし汁 厚揚げの肉みそかけ 菜花としらすのからし和え	ご飯 味噌汁 ツナと野菜の卵とじ 水菜の梅ドレ和え	ご飯 すまし汁 ホキのみそマヨ焼き ひじきのポン酢和え	ご飯 中華スープ 華風玉子焼き ハムともやしのサラダ	ご飯 味噌汁 たらの粕漬け焼き 里芋のごまドレサラダ	ご飯 味噌汁 ブリの中華焼き 人参のピーナッツ和え
３時	ココアワッフル	練り切り	お月見みたらし餅	あずきパイ	きなこミルクムース	ぱりんこ（のり塩）	紅茶ケーキ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1530kcal 蛋白質 52.4g 脂質 39.9g 食塩 7.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1595kcal 蛋白質 54.2g 脂質 29.9g 食塩 6.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1530kcal 蛋白質 50.6g 脂質 38.4g 食塩 8.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1521kcal 蛋白質 47.4g 脂質 30.1g 食塩 6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1532kcal 蛋白質 51.2g 脂質 38.4g 食塩 6.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1533kcal 蛋白質 59.7g 脂質 34g 食塩 8.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1561kcal 蛋白質 51g 脂質 39.6g 食塩 6.1g
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯 味噌汁 白菜のクリーム煮 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージの和風炒め 土佐納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子の華風煮 青じそサラダ 漬物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 野菜と卵炒め ほうれんそうとカニカマサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 つみれとかぶの煮物 カリフラワーのサラダ 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 ツナじゃが キャベツのフレンチサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 ウインナーとしめじのソテー 春菊のごまドレサラダ 漬物 牛乳
昼食	秋分の日 ★栗ご飯 すまし汁 秋刀魚の塩焼き つみれの煮物 洋梨	ご飯 中華スープ プルコギ ナムル 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 塩麹唐揚げ 春雨炒め ワカメの梅和え	大豆カレー チーズサラダ マンゴープリン 薬味	ご飯 わかめスープ 酢豚風 ごぼうの中華サラダ ぶどう	ご飯 コンソメスープ タラのピカタ れんこんのバターソテー ズッキーニとトマトのマリネ	ご飯 味噌汁 赤魚の南部焼き 南瓜のいとこ煮 モロヘイヤの和え物
夕食	ご飯 味噌汁 鶏の治部煮 カブの甘酢和え	ご飯 味噌汁 高野豆腐とえびの卵とじ れんこんのゆずサラダ	ご飯 味噌汁 ほっけのきのこ蒸し 青菜の煮浸し	ご飯 味噌汁 アジの照り焼き 和風サラダ	ご飯 すまし汁 豚ナス味噌炒め 青菜とちくわのしょうが和え	ご飯 味噌汁 厚揚げの野菜炒め 里芋の白煮	ご飯 すまし汁 鶏肉の梅味噌焼き エリンギの和風炒め
３時	星たべよ	芋ようかん	人形焼	ぽたぽた焼き	バナナムース	りんごパイ	抹茶ロールケーキ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1597kcal 蛋白質 54.7g 脂質 35.9g 食塩 7.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1586kcal 蛋白質 51.3g 脂質 42.6g 食塩 6.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1526kcal 蛋白質 55.2g 脂質 37.1g 食塩 7.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1541kcal 蛋白質 55g 脂質 37.1g 食塩 7.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1540kcal 蛋白質 52.7g 脂質 31.9g 食塩 8.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1555kcal 蛋白質 49.3g 脂質 39.4g 食塩 7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1543kcal 蛋白質 49.5g 脂質 38.7g 食塩 8g





※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。



９月週間献立

★：厨房炊飯

	日	月	火	水	木	金	土
	29	30					
朝食	ご飯 味噌汁 はんぺんと野菜の煮物 土佐和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 車麩と野菜の煮物 ねぎ納豆 ヤクルト 					
昼食	ご飯 コンソメスープ ポークビーンズ ジャーマンポテト コーンのシーザーサラダ	ご飯 すまし汁 ふわっと揚げのきのこあんかけ 筑前煮 オクラのなめ茸和え					
夕食	ご飯 味噌汁 卵ときくらげの炒め物 切干大根の炒り煮	ご飯 味噌汁 豚ニラ炒め かぼちゃのピーナッツ和え					
３時	まんじゅう（黒糖）	紅茶のシフォンケーキ					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1569kcal 蛋白質 52.6g 脂質 36.1g 食塩 9.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1539kcal 蛋白質 50.4g 脂質 39.8g 食塩 6g					
朝食							
昼食							
夕食							
３時							

※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。