

9月週間献立表										★：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 ひじきの和えもの 漬物 コーヒー牛乳	ご飯 味噌汁 竹輪と春菊の煮物 切干大根の和えもの 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 ベーコンと厚揚げの野菜炒め ゆかり納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺん和大根の煮物 卵の花和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 がんもと舞茸の煮物 白菜とカニカマのサラダ 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ にんじんのフレンチサラダ 漬物 牛乳						
		ご飯 すまし汁 鰯の利休焼き じゃが芋の煮物 菜花とかまぼこの和風サラダ	★みそらーめん カニシュウマイ キャベツの塩昆布和え	ハヤシライス ツナとトマトのサラダ 洋梨	ご飯 味噌汁 鰯の和風あんかけ 魚肉ソーセージの野菜炒め なめ茸和え	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め さつまいものレモン煮 菜花と桜えびの和えもの	ご飯 すまし汁 鰯の味噌煮 ニラと春雨の炒め オクラのわさび和え						
夕食		ご飯 味噌汁 筑前煮 カリフラワーとツナの和えもの	ご飯 味噌汁 小松菜とふわっと揚げの炒めもの オクラの柚子サラダ	ご飯 味噌汁 炒り卵 かぶの梅しそ和え	ご飯 味噌汁 照り焼き豆腐ハンバーグ 春菊の和えもの	ご飯 味噌汁 ブリ大根 モロヘイヤの和えもの	ご飯 味噌汁 鶏の治部煮 胡瓜の甘酢和え						
3時		マロンババロア	和のパンケーキ（抹茶）	星たべよ	レアチーズ風ムース	黒糖ケーキ	味しらべ						
		エネルギー 1550kcal 蛋白質 55.3g 脂質 41.1g 食塩 6.6g	エネルギー 1549kcal 蛋白質 56.5g 脂質 42.4g 食塩 10.9g	エネルギー 1560kcal 蛋白質 54.5g 脂質 42.8g 食塩 6g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 46g 脂質 32.9g 食塩 7.3g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 57.2g 脂質 33.4g 食塩 6g	エネルギー 1592kcal 蛋白質 57.6g 脂質 46.4g 食塩 7.4g						
7		8		9		10		11		12		13	
朝食	ご飯 味噌汁 大豆煮 ごぼうサラダ 漬物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 クリームオムレツ ポテトサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子の華風煮 小松菜のぽん酢サラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 いわしつみれと冬瓜の煮物 ひじきの和えもの 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げとさつま芋の含め煮 茄子のごま醤油和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃこといんげんの生姜炒め おろし納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 ウインナーのソテー じゃが芋のサラダ 漬物 ジョア						
	ご飯 わかめスープ エビボールの酢豚風 大根の中華サラダ パイ	夏野菜カレー トマトサラダ ぶどうムース 薬味	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	ご飯 味噌汁 ガリバタチキン ほうれん草のごまドレサラダ ベリーゼリー	ご飯 ワンタンスープ 麻婆豆腐 餃子 ブロッコリーの中華サラダ	敬老会 ★赤飯/すまし汁 天ぷら盛り合わせ （海老/とり天/南瓜） 紅白なます/春菊の胡麻和え 煮豆/茶碗蒸し/紅白ようかん	ご飯 コンソメスープ タラのピカタ れんこんの青のりバター ズッキーニとカニカマのマリネ						
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き かぶとカニカマの和風サラダ	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 ホッケの塩だれ焼き 魚肉ソーセージのニラ炒め	ご飯 中華スープ 八宝菜 春菊の豆板醤和え	ご飯 すまし汁 肉じゃが 小松菜の味噌和え	ご飯 すまし汁 鰹の柚子味噌焼き 菜花のピーナッツ和え	ご飯 すまし汁 冬瓜と豚肉の煮物 里芋のとも和え						
3時	人形焼	パウムクーヘン	ロールケーキ（コーヒー）	紅茶ケーキ	ハッピーターン	練切	まんじゅう（白）						
		エネルギー 1561kcal 蛋白質 48g 脂質 40.8g 食塩 6.9g	エネルギー 1570kcal 蛋白質 46g 脂質 40.4g 食塩 7.1g	エネルギー 1550kcal 蛋白質 55g 脂質 39.8g 食塩 8.2g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 57.1g 脂質 38.7g 食塩 8.2g	エネルギー 1594kcal 蛋白質 48.3g 脂質 38.2g 食塩 7.8g	エネルギー 1593kcal 蛋白質 55.9g 脂質 26.4g 食塩 6.7g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 52g 脂質 36.1g 食塩 7.7g					

※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月週間献立表							★：厨房炊飯
	日 14	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
朝食	ご飯 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 切干大根の和えもの 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージのごま醤油ソテー ゴボウサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 里芋と竹輪の煮物 卵の花和え 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 じゃがいもとあさり煮 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 とろろ納豆 ヤクルト	ご飯 味噌汁 ミートボール ポテト卵の花 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げとなすの甘辛煮炒め 煮豆 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 肉詰めいなり 青菜のわさび和え	敬老の日 ご飯 味噌汁 チキン南蛮 小松菜と桜えびの青じそ和え りんご	ご飯 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 大根とかまぼこの和風炒め 白菜の辛子和え	★冷やし中華 春巻き 切干大根の中華サラダ	ご飯 コンソメスープ ポークカットマトソースがけ 春菊のチーズサラダ メロンムース	ご飯 中華スープ 回鍋肉 ハムともやしの中華和え 白桃	秋祭り ★お好み焼き 味噌汁 じゃがバター きゅうりの一本漬け風
夕食	ご飯 コンソメスープ ポークビーンズ カリフラワーのフレンチサラダ	ご飯 味噌汁 厚揚げときのこの炒め ひじきと胡瓜の和風サラダ	ご飯 味噌汁 鰯の蒲焼き 春雨とコーンのポン酢和え	ご飯 味噌汁 鰹のマヨ醤油焼き かぶの梅和え	ご飯 中華スープ カニ玉 ほうれん草のナムル	ご飯 味噌汁 ホキの粕漬け 里芋のごま醤油サラダ	ご飯 コンソメスープ クリームシチュー 菜花のフレンチサラダ
3時	和のパンケーキ（きなこ黒蜜）	ぱりんこ	あん入りかすてら	きなこミルクムース	チョコバウムクーヘン	どらやき	チョコバナナムース
	1560kcal 蛋白質 59.9g 脂質 44.3g 食塩 7.7g	1573kcal 蛋白質 46.5g 脂質 51.2g 食塩 6.7g	1588kcal 蛋白質 53.2g 脂質 36.4g 食塩 7.4g	1544kcal 蛋白質 53.8g 脂質 36.2g 食塩 8.6g	1584kcal 蛋白質 47.1g 脂質 40.4g 食塩 6.6g	1557kcal 蛋白質 53.4g 脂質 34.3g 食塩 6.7g	1597kcal 蛋白質 49.6g 脂質 47.7g 食塩 8.2g
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	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	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 切干大根サラダ 漬物 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 焼き豆腐と冬瓜の煮物 五目大豆和え 漬物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 ツナとしめじの卵とじ ほうれんそうとカニカマサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと白菜の煮物 五目卵の花 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
昼食	ご飯 コーンスープ チーズハンバーグ エビのガーリックソテー 白桃	ご飯 中華スープ ブルコギ エビシュウマイ ほうれん草のナムル	秋分の日 ★栗ご飯 きのこ汁 鰹のおろしポン酢 つみれの煮物 青りんごゼリー	ご飯 味噌汁 塩麴唐揚げ 春雨炒め ワカメの梅和え	★ねばとろそば 磯辺揚げ 蓮根と水菜のわさび和え	ご飯 コンソメスープ 白身魚のクリーム煮 アスパラと蒸し鶏のサラダ マンゴー	ご飯 中華スープ チャブチェ 水餃子 胡瓜とハムの中華サラダ
夕食	ご飯 味噌汁 ブリの中華焼き 人参のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 鮭のきのこ蒸し 青菜の煮浸し	ご飯 味噌汁 親子煮 れんこんのゆずサラダ	ご飯 味噌汁 サバの照り焼き モロヘイヤの青じそ和え	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ 青梗菜のごまドレサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉のキムチ煮 ごぼうと桜えびの和えもの	ご飯 コンソメスープ 野菜オムレツ カリフラワーのイタリアンサラダ
3時	カステラ	芋ようかん	ぼたぼた焼き	ロールケーキ（バニラ）	みたらし餅風	抹茶ロールケーキ	巨峰カステラ
	1581kcal 蛋白質 55.8g 脂質 35.2g 食塩 6.6g	1588kcal 蛋白質 51.7g 脂質 40.5g 食塩 8.1g	1585kcal 蛋白質 54.4g 脂質 36.3g 食塩 7.2g	1579kcal 蛋白質 56.6g 脂質 39.5g 食塩 7.1g	1558kcal 蛋白質 54.8g 脂質 33.1g 食塩 12.4g	1560kcal 蛋白質 64.3g 脂質 32.4g 食塩 7.3g	1561kcal 蛋白質 47.6g 脂質 44g 食塩 7.7g

※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月週間献立表										★：厨房炊飯									
日		月		火		水		木		金		土							
28		29		30															
朝食	ご飯 味噌汁 はんぺんと人参の煮物 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 オムレツ ポテト卵の花 漬物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 車麩と冬瓜の煮物 海苔納豆 牛乳																
	ご飯 味噌汁 赤魚の南部焼き 南瓜のいとし煮 もやしの辛子和え	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ごぼうのきんぴら 柚子ムース	★大豆カレー ブロッコリーのチーズサラダ 黄桃 薬味																
夕食	ご飯 すまし汁 チキンの大葉味噌焼き 青菜と竹輪の生姜和え	ご飯 すまし汁 鰯の利休焼き 切干大根の炒り煮	ご飯 味噌汁 ふわっと揚げの炒め煮 南瓜と枝豆のピーナッツ和え																
3時	まんじゅう（黒糖）	キャラメルコーン	チョコパン																
	エネルギー 1545kcal 蛋白質 51.8g 脂質 16.6g 食塩 7.5g	エネルギー 1583kcal 蛋白質 47.5g 脂質 43g 食塩 5.5g	エネルギー 1591kcal 蛋白質 52.1g 脂質 40.9g 食塩 7.3g																
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。