

平成 29年 9月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日	
日					1	2	3	
朝					選択メニュー 米飯 味噌汁(じゃがいも) 青菜とウインナーのソテー たまごふりかけ	米飯 味噌汁(里芋) 金平ごぼう(人参、椎茸) かつおふりかけ	ジャムパン 白菜スープ(コーン) ハムサラダ(キャベツ胡瓜) 牛乳	
昼					米飯 回鍋肉 または チキンピカタ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ほうれんそうのスープ(ベーコン)	ゆかりおにぎり 冷やしそうめん(卵、大葉) はるまき フルーツボンチ(キウイ、みかん)	米飯 筑前煮(鶏、蓮根) おくら和え(人参) 味噌汁(南瓜、あげ)	
おやつ					ワッフル 牛乳	かつぼえひせん 牛乳	黒棒 ジョア	
夕					麦御飯 魚のオイスター焼き 切干大根の煮物(こんにやく人参) 清汁(はんぺん、しめじ) 1915Kcal	麦御飯 魚の梅風味揚げ おかか煮(たけのこ人参) 清汁(小松菜かまぼこ) 2086Kcal	麦御飯 魚のジンジャーハーブソテー シーザーサラダ(水菜パプリカ) 豆乳スープ(ほうれんそう、まいたけ) 1838Kcal	
日	4	5	6	7	8	9	10	
朝	米飯 味噌汁(ごぼう) ひじき納豆 味付けのり	米飯 味噌汁(しめじ) 南瓜と厚揚げの煮物 しそふりかけ	米飯 味噌汁(たけのこ) 魚のかつお煮(いわし) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(白菜あげ) 大豆の旨煮(大根、人参) 味付け海苔	選択メニュー 食パン(マーガリン) コンソメスープ(小松菜、玉葱) (新)レーズンサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) 小松菜とベーコンの炒め物 たまごふりかけ、牛乳	パン 肉団子スープ(小松菜、人参) キャベツの卵とじ 牛乳	
昼	キーマカレー(ひき肉) レタスサラダ(水菜、きゅうり) じゃがいものスープ(玉葱) アセロラゼリー	米飯 鱈の生姜焼き 大根とカリカリじゃこのサラダ もずく汁	ロールパン(りんごジャム) スペイン風オムレツ ツナサラダ(きゅうりセロリ) コンソメスープ(小松菜ベーコン)	わかめおにぎり ★No.4太平燕(熊本郷土料理) ドレッシングサラダ(水菜キャベツ) オレンジ	米飯 魚の磯辺揚げ または 魚の塩焼き ひじきのごま和え(人参ほうれんそう) 味噌汁(ごぼう、あげ)	おにぎり ★No.2肉うどん 菜種和え(ほうれんそう、たまご) ぶどうゼリー	米飯 中華風魚のソフト揚げ ナムル(ほうれんそう白菜) 中華スープ(チンゲンサイ、きくらげ)	
おやつ	かぶきあげ 牛乳	源氏パイ ヤクルト	たい焼き 牛乳	アンパのおやつ 牛乳	ゼリー ヤクルト	マリー ジュース購入日	バウムクーヘン ジョア	
夕	麦御飯 鱈のマスタードフライ かにサラダ(白菜、きゅうり) キャベツのスープ(赤パプリカ) 2093Kcal	麦御飯 チンジャオロースー 中華和え(もやし、こまつな) 中華スープ(きくらげ、だいこん) 1884Kcal	麦御飯 鶏肉の揚げ煮 ごま酢和え(ごぼう、ほうれんそう) わかめスープ(たまねぎ) 1944Kcal	麦御飯 魚のカレームニエル レバーのケチャップがらめ(ごぼうピーマン) ほうれんそうのスープ(しめじ人参) 1912Kcal	麦御飯 チキンの青じそソテー 野菜サラダ(パプリカ、レッドキャベツ) たまごスープ 1880Kcal	麦御飯 魚の梅干煮 いも天 清汁(木綿豆腐にんじん) 2063Kcal	麦御飯 鶏肉と大豆の煮物 ピリ辛ごぼう炒め(こんにやく、しいたけ) 味噌汁(かぼちゃ、あげ) 2034Kcal	
日	11	12	13	14	15	16	17	
朝	米飯 味噌汁(豆腐) じゃが芋のそぼろ煮 しそふりかけ	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) 大根金平(つきこんにやく) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(かぼちゃ) オクラ納豆 味付けのり	米飯 味噌汁(ごぼう) 白菜と大豆の煮びたし たまごふりかけ	選択メニュー 米飯 味噌汁(たけのこ) 卵とじ(玉葱、人参) 鮭ふりかけ	米飯 味噌汁(じゃが芋) 大根の炒め煮(さつまあげ) 味付けのり	パン コーンポタージュ 肉団子のコンソメ煮(たまねぎ) 牛乳	
昼	★No.3オムライス 蓮根サラダ(きゅうりツナ) コンソメスープ(小松菜、玉葱) バナナ	米飯 魚の山椒焼き レバーに炒め オニオンスープ	★No.3ホットドッグ 野菜サラダ(キャベツ黄色パプリカ) じゃがいものスープ(人参) フルーツ杏仁豆腐(みかん黄桃)	菜飯おにぎり ★No.3ちゃんぽん カリフラワーサラダ りんご	米飯 豚肉のトマト煮 または 鶏肉の照り焼き ゆかり和え(大根、胡瓜) セロリのスープ(ベーコン)	おにぎり ごぼう天そば 卵焼き あじつけのり	米飯 白身魚フライ 里芋と厚揚げの梅煮 野菜スープ(アスパラ、人参)	
おやつ	かつぼえひせん ヤクルト	どらやき 野菜ジュース	サッポロポテト 牛乳	アンパのおやつ ヤクルト	かぶきあげ 牛乳	まがりせんべい 牛乳	原義パイ ジョア	
夕	麦御飯 チャブチェ ほうれんそうと白菜のナムル 中華スープ(大根ベーコン) 2029Kcal	麦御飯 ポークピカタ マカロニサラダ キャベツのスープ(玉葱ベーコン)群の物(玉葱ベーコン)	麦御飯 魚のチーズパン粉焼き 豆腐と小松菜のオイスター煮 かきたま汁 2039Kcal	麦御飯 牛肉の野菜炒め 煮奴 ほうれんそうスープ(人参) 2175Kcal	麦御飯 魚のスパイス揚げ 大豆の旨煮 小松菜スープ(パプリカ、長葱) 1973Kcal	麦御飯 牛肉の味噌煮込み (新)厚揚げとこんにくの芽炒め わかめスープ(葱) 2052Kcal	麦御飯 ポークソテー(野菜ソース) ブロッコリーの炒め物(ベーコン) トマトスープ(玉葱) 2166Kcal	
日	18	19	20	21	22	23	24	
朝	敬老の日 米飯 味噌汁(南瓜) 五目大豆 味付けのり	米飯 味噌汁(ごぼう) ハムソテー(キャベツ) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(さつまいも) じゃがいものコンソメ煮 しそふりかけ	米飯 味噌汁(じゃが芋) おかか和え(たけのこ、こまつな) 味付け海苔	選択メニュー 米飯 味噌汁(たけのこ) 里芋のりまぶし かつおふりかけ	運動会 パン(2種) 牛乳	パン キャベツのスープ(ベーコン玉葱) じゃがいものトマト煮 牛乳	
昼	炊き込みご飯 赤魚の煮付け ほうれん草の煮浸し 長芋のすり流し汁	米飯 (新)チキンの黒こしょう焼きトマトソース カリフラワーサラダ コンソメスープ(じゃが、玉葱)	パン かぼちゃシチュー 野菜サラダ 白菜スープ(人参、長葱)	菜飯おにぎり 皿うどん じゃこサラダ(水菜、赤パプリカ) 野菜スープ(ごぼう、玉葱)	米飯 魚の竜田揚げ または 魚の山椒焼き 長芋と鶏肉の和風炒め コンソメスープ(キャベツ、ベーコン)	お弁当	米飯 豚肉の葱塩焼き 塩昆布和え(ほうれんそう) かきたま汁	
おやつ	まんじゅう 牛乳	ワッフル ヤクルト	ヨーグルト	アンパのおやつ ジョア	どらやき 牛乳	かぶきあげ ヤクルト	サッポロポテト(パーベQ) ジョア	
夕	麦御飯 鶏肉のソフト揚げ ごぼうサラダ 清汁(なす、にんじん) 1909Kcal	麦御飯 魚のきのこあんかけ レバーの甘辛煮 キャベツのスープ(玉葱ベーコン)	麦御飯 挽肉入りあんかけ卵焼き ゆで卵香味野菜のポン酢和え ほうれんそうのスープ(黄パプリカ) 1882Kcal	麦御飯 鶏の黒ごま唐揚げ 水菜サラダ(きゅうり) コンソメスープ(チンゲンサイ) ケーキ、ジュース 2271Kcal	麦御飯 鶏肉のビーンズ煮込み ごぼうサラダ(きゅうりコーン) チンゲンサイスープ(玉葱) 2037Kcal	麦御飯 豆腐の野菜あんかけ 華風炒め 中華スープ(大根、人参) 2269Kcal	麦御飯 魚のカレー粉揚げ 海藻サラダ 赤だし(絹豆腐、人参) 1935Kcal	
日	25	26	27	28	29	30		
朝	米飯 味噌汁(ごぼう) 小松菜の煮びたし(さつまあげ) さけふりかけ	米飯 味噌汁(小松菜) じゃが炒め 味付け海苔	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 白菜の炒め煮 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(さつまいも) 梅和え納豆 味付けのり	選択メニュー 米飯 味噌汁(ほうれんそう) 里芋と人参ののりあえ しそふりかけ	米飯 味噌汁(ごぼう) チンゲンサイの煮浸し たまごふりかけ		
昼	エビピラフ 中華和え 野菜スープ(白菜パプリカ) フルーチェ	米飯 (新)鶏小間とキムチの炒め物 春雨サラダ 中華スープ(ベーコン)	パン ポークビーンズ ドレッシングサラダ(水菜キャベツ) カリフラワースープ	ひき肉のポロネーゼ きのこのマリネ(しめじ胡瓜) コンソメスープ(小松菜) バナナ	米飯 豚肉の中華炒め または 鶏肉のけずりかつお焼き 野菜の甘酢和え キャベツのスープ(ベーコン)	おにぎり 焼きそば ツナあえ 豆腐のスープ(人参、長葱)		
おやつ	源氏パイ ヤクルト	サラダせんべい 牛乳	たい焼き ヤシジュース	アンパのおやつ 牛乳	きのこの山たけのこの里 ヤクルト	バウムクーヘン 牛乳		
夕	麦御飯 さばの味噌煮 辛子和え 清汁(大根かまぼこ) 1829Kcal	麦御飯 魚の南部焼き レバーのケチャップがらめ(ピーマン) キャベツのスープ(えのき) 1918Kcal	麦御飯 魚の香味焼き 里芋といかの煮物 たまごスープ 1932Kcal	麦御飯 魚の南蛮漬け 中華炒め えびとチンゲンサイのスープ 2017Kcal	麦御飯 魚の塩焼き(鯖) 小松菜とひき肉のピリ辛味噌炒め 清汁(わかめ) 1876Kcal	米飯 干草焼き 肉団子のケチャップがらめ 小松菜のスープ(椎茸) 2207Kcal		