



月間献立表 (9月)



	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げの煮物 佃煮 フルーツ 456kcal	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 漬物 フルーツ 380kcal	ご飯 味噌汁 はんぺんの含め煮 漬物 フルーツ 405kcal	ご飯 味噌汁 いかと野菜の煮物 味付け海苔 フルーツ 378kcal	パン コンソメスープ ほうれん草オムレツ ヨーグルト 384kcal	ご飯 味噌汁 さつま揚げの旨煮 漬物 フルーツ 432kcal	ご飯 すまし汁 甘鯛の西京焼 漬物 フルーツ 377kcal
昼	赤飯 かき卵汁 赤魚と白菜の塩麴焼き 炊き合わせ キャベツの和え物 フルーツ 599kcal	ベーコンのクリームパスタ パセリライス コンソメスープ グリーンサラダ フルーツ 707kcal	あんかけチャーハン 中華スープ えび餃子 もやしの胡麻酢和え フルーツ 553kcal	ご飯 味噌汁 白身魚の唐揚げ 冬瓜のそぼろ煮 白菜の和え物 フルーツ 547kcal	きのこカレー 盛り合わせサラダ 漬物 乳酸菌飲料 フルーツ 671kcal	ご飯 味噌汁 鯖の利休焼き なすの含め煮 春雨の和え物 デザート 689kcal	さつま芋ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 しぐれ煮 キャベツの塩昆布和え フルーツ 574kcal
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 刻み昆布の炒め煮 サウザンサラダ 522kcal	ご飯 味噌汁 かれないの煮付け 豆腐のふわふわ揚げ 小松菜の菊花和え 540kcal	ご飯 味噌汁 鰯のみりん焼き 大豆煮 オクラの和え物 521kcal	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 金平れんこん 571kcal アスパラの明太マヨネーズ	ご飯 味噌汁 姫鯛のとろろ蒸し ひじきの炒め煮 青菜のしその実和え 516kcal	ご飯 味噌汁 つくねハンバーグ ピーマンのじゃこ炒め かぼちゃサラダ 648kcal	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼き 大根の煮物 豚しゃぶ風サラダ 569kcal
	1577kcal	1627kcal	1479kcal	1496kcal	1571kcal	1769kcal	1520kcal
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯 味噌汁 ツナとじゃが芋の旨煮 漬物 フルーツ 428kcal	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 佃煮 フルーツ 439kcal	ご飯 味噌汁 目玉焼き ふりかけ フルーツ 417kcal	ご飯 味噌汁 湯葉飛竜頭の煮物 漬物 フルーツ 425kcal	パン ブルーベリージャム コンソメスープ ベーコンスクランブル ヨーグルト 422kcal	ご飯 味噌汁 いわしの生姜煮 漬物 フルーツ 446kcal	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージ炒め 漬物 フルーツ 417kcal
昼	ひじきの混ぜ寿司 すまし汁 野菜と煮豆の天麩羅 小松菜のおかか和え フルーツ 684kcal	ご飯 味噌汁 栗コロッケとメンチカツ 切干大根の炒め煮 胡瓜の酢の物 フルーツ 712kcal	ご飯 空知汁 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがバター アスパラサラダ チーズタルト 729kcal	ご飯 味噌汁 ミックスピラフ コーンスープ ほうれん草のソテー チーズサラダ デザート 597kcal	ご飯 すまし汁 ほっけの葱味噌焼き さつま芋の炊き合わせ 白菜の香味和え フルーツ 530kcal	月見そば おにぎり がんもの煮物 磯辺和え フルーツ 536kcal	ご飯 味噌汁 かつ煮 焼き茄子 温野菜サラダ フルーツ 749kcal
夕	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢あん かんぴょうの煮物 白菜のなめ茸和え 634kcal	ご飯 味噌汁 鯖の梅煮 きのこの当座煮 とろろ芋 545kcal	ご飯 味噌汁 牛肉のピリ辛炒め 車麩の煮物 オクラの胡麻和え 637kcal	ご飯 味噌汁 赤魚のさらさ蒸し 厚揚げの煮物 菜種和え 566kcal	ご飯 味噌汁 鶏肉のしそ風味焼き 筍の土佐煮 カリフラワーの和え物 508kcal	ご飯 コンソメスープ ポークチャップ じゃが芋のクリーム煮 海藻サラダ 581kcal	ご飯 すまし汁 魚介の塩炒め しらたきの煮付け 隠元の辛子味噌和え 500kcal
	1746kcal	1696kcal	1783kcal	1588kcal	1460kcal	1563kcal	1666kcal
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯 味噌汁 えび団子の煮物 味付け海苔 フルーツ 478kcal	ご飯 味噌汁 ししゃも焼き 漬物 フルーツ 400kcal	パン コンソメスープ スクランブルエッグ ヨーグルト 414kcal	ご飯 味噌汁 厚揚げの含め煮 フルーツ 401kcal	ご飯 味噌汁 竹輪の炒り煮 漬物 フルーツ 430kcal	ご飯 味噌汁 いかの中華炒め 佃煮 フルーツ 445kcal	ご飯 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 漬物 フルーツ 452kcal
昼	ご飯 味噌汁 鱈の野菜あんかけ ひじきの含め煮 オクラの和え物 デザート 551kcal	散らし寿司 すまし汁 天ぶら盛り合わせ 茶碗蒸し ほうれん草の胡麻和え フルーツ 725kcal	ご飯 味噌汁 麻婆茄子丼 わかめスープ かに焼売 春雨サラダ フルーツ 710kcal	ご飯 味噌汁 チーズハンバーグ 切り干し大根の炒め煮 胡瓜の和え物 フルーツ 745kcal	ご飯 味噌汁 鮭の菜種焼き 里芋の煮物 三色サラダ フルーツ 629kcal	豚しゃぶカレー フレッシュサラダ 漬物 ジョア デザート 674kcal	ご飯 味噌汁 鯖の焼き浸し れんこんの炒め煮 ブロッコリーの和え物 フルーツ 636kcal
夕	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 野菜の子まぶし 青菜の和え物 607kcal	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 寄せ湯葉けんちんの煮物 ツナサラダ 612kcal	ご飯 味噌汁 姫鯛の煮付け 長芋の白煮 アスパラサラダ 524kcal	ご飯 味噌汁 ほっけの塩麴焼き 筍と豚肉の煮物 490kcal カリフラワーとコーンのサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱塩炒め 白菜の煮浸し いんげんの和え物 534kcal	ご飯 味噌汁 白身魚の明太マヨネーズ焼き 煮奴 水菜の香味和え 525kcal	ご飯 中華スープ 豚キムチ ミニお好み焼き もやしナムル 668kcal
	1636kcal	1737kcal	1648kcal	1636kcal	1593kcal	1644kcal	1756kcal
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯 味噌汁 肉団子の煮物 漬物 フルーツ 430kcal	ご飯 味噌汁 豆腐の旨煮 ふりかけ フルーツ 390kcal	パン りんごジャム コンソメスープ ハム野菜炒め ヨーグルト 321kcal	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 佃煮 フルーツ 460kcal	ご飯 味噌汁 はんぺんの炊き合わせ 漬物 フルーツ 386kcal	ご飯 味噌汁 いわしの梅煮 漬物 フルーツ 436kcal	ご飯 味噌汁 鯛つみれの煮物 漬物 フルーツ 432kcal
昼	ご飯 すまし汁 鶏肉の黄金焼き 炊き合わせ 海藻サラダ フルーツ 671kcal	栗ご飯 味噌汁 秋刀魚の塩焼き きのこ炒め 柚子なます フルーツ 678kcal	ご飯 味噌汁 牛肉の柳川井 味噌汁 茄子の生姜煮 水菜サラダ デザート 882kcal	ご飯 味噌汁 鰯の南蛮漬け 高野豆腐の含め煮 さつま芋サラダ フルーツ 712kcal	ソーキそば おにぎり 彩り真文のあんかけ 青菜の酢味噌和え フルーツ 687kcal	オムライス コンソメスープ えびカツレツ チーズサラダ フルーツ 758kcal	ご飯 すまし汁 鯖の西京焼き 五目大豆 オクラの和え物 フルーツ 631kcal
夕	ご飯 オニオンスープ 鮭のトマトソースがけ ジャーマンポテト レタスサラダ 634kcal	ご飯 味噌汁 筑前煮 海老とキャベツの炒め物 キャベツのゆかり和え 472kcal	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 白滝のピリ辛炒め ブロッコリーの外と和え 567kcal	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ きのこの当座煮 白菜のおかか和え 545kcal	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ きのこの当座煮 白菜のおかか和え 578kcal	ご飯 味噌汁 かれないの梅焼き 大根の煮物 胡瓜のさき身と和え 491kcal	ご飯 味噌汁 鶏つくねの甘辛だれがけ かんぴょうの煮付け かにかまサラダ 637kcal
	1735kcal	1540kcal	1770kcal	1717kcal	1651kcal	1685kcal	1700kcal
	29	30					
朝	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 漬物 フルーツ 402kcal	フレンチトースト コンソメスープ 海老のケチャップ炒め フルーツ 365kcal					
昼	ハヤシライス コールスローサラダ 漬物 乳酸菌飲料 フルーツポンチ 713kcal	ご飯 味噌汁 赤魚の揚げ煮 もやしの炒め物 ポテトサラダ デザート 685kcal					
夕	ご飯 味噌汁 白身魚の磯辺焼き 豆腐のふわふわ煮 小松菜のピーナツ和え 562kcal	ご飯 すまし汁 鶏肉の柚子味噌焼き かぶの煮物 豆まめサラダ 490kcal					
	1677kcal	1540kcal					

* 仕入れの事情により、献立を変更する事がございますので、ご了承ください。