

月間献立表

令和二年

九月



		2020年9月1日(火)	2020年9月2日(水)	2020年9月3日(木)	2020年9月4日(金)	2020年9月5日(土)				
朝食		米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール				
	昼食	米飯 回鍋肉 中華和え 大学芋 中華スープ	ハヤシライス ミモザサラダ ババロア コンソメスープ	三色丼 ほうれんそうの白和え 黒蜜寒天 味噌汁	米飯 牛肉のスタミナ焼き かぶとインげんのサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 鶏肉カレーソース スパゲティーサラダ マンゴープリン コンソメスープ				
		夕食	米飯 甘鯛粕漬け 白菜の煮びたし コンポート 味噌汁	米飯 魚の和風ムニエル わさび胡麻和え コンポート 味噌汁	米飯 魚の柚子味噌焼き 枝豆腐 コンポート けんちん汁	米飯 ほっけの塩焼き じゃがいもの煮物 ロールケーキ 味噌汁	米飯 魚のピカタ マカロニサラダ いちごゼリー 味噌汁			
			栄養量	E P F S	1457kcal 60.1g 44.4g 9.0g	1391kcal 51.1g 41.9g 5.4g	1429kcal 56.8g 39.2g 7.1g	1298kcal 55.8g 33.1g 8.3g	1432kcal 50.4g 44.6g 5.8g	
2020年9月6日(日)				2020年9月7日(月)	2020年9月8日(火)	2020年9月9日(水)	2020年9月10日(木)	2020年9月11日(金)	2020年9月12日(土)	
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳			米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール	
	昼食	米飯 酢豚 大根サラダ 杏仁豆腐 中華スープ		枝豆ごはん 天ぷら 白菜と人参の胡麻酢 いちごババロア 味噌汁	米飯 牛皿 風呂吹き大根 オレンジゼリー 味噌汁	キーマカレー マセドアンサラダ ミルクプリン コンソメスープ	米飯 豚肉の生姜焼き スイートポテトサラダ コーヒーゼリー 味噌汁	米飯 油淋鶏 もやしとパプリカのナムル フルーチェ 中華スープ	米飯 えびのチリソース 三色ナムル フルーツ 中華スープ	
		夕食	米飯 魚のレモン風味焼き ブロッコリーサラダ フルーチェ 味噌汁	米飯 魚の野菜あんかけ 冷ややっこ フルーツ 味噌汁	米飯 魚のガーリックソテー カリフラワー炒め煮 コンポート 吸い物	米飯 魚の味噌バター焼き 炒り豆腐 ごまプリン 吸い物	米飯 魚の南部焼き 生揚げ煮 フルーツ 味噌汁	米飯 秋刀魚の蒲焼 菜の花胡麻和え ロールケーキ 味噌汁	米飯 魚の煮つけ さつま芋サラダ コンポート 味噌汁	
			栄養量	E P F S	1489kcal 60.4g 45.7g 6.0g	1319kcal 58.1g 33.7g 6.9g	1439kcal 66.1g 47.2g 8.8g	1376kcal 50.6g 40.9g 6.6g	1459kcal 62.6g 48.5g 7.6g	1569kcal 61.6g 48.5g 8.8g

	2020年9月13日(日)	2020年9月14日(月)	2020年9月15日(火)	2020年9月16日(水)	2020年9月17日(木)	2020年9月18日(金)	2020年9月19日(土)
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール
昼食	米飯 スペイン風オムレツ 菜の花マヨネーズ和え 新玉葱のコンソメ煮 ぶどうゼリー	米飯 メンチカツ きゅうりとセロリのサラダ リンゴゼリー コンスープ	米飯 豚肉となすの甘辛 スパゲティーサラダ オレンジゼリー 中華スープ	洋風ちらしずし おくらと茗荷の酢の物 水ようかん 吸い物	米飯 麻婆なす 拌三絲 コーヒーゼリー 味噌汁	米飯 豚肉のストロガノフ風 ポテトサラダ 豆乳プリン コンソメスープ	親子丼 かぼちゃの甘煮 もずく酢 吸い物
夕食	米飯 魚の変わり味噌焼き ごまクリーム白和え コンポート 味噌汁	米飯 豆腐とかにのあんとし煮 トマトとザーサイの和え物 フルーツ 味噌汁	米飯 魚の天ぷらさのこあんかけ ごぼうキンピラ カステラ 味噌汁	米飯 魚のオリーブオイル焼き ジャーマンポテト フルーツ 味噌汁	米飯 鯖の文化干し とうがんだんもの煮物 水ようかん 中華スープ	米飯 魚の粕漬け おから煮 コンポート 味噌汁	米飯 魚の木の芽焼き 大豆の五目煮 カステラ 中華スープ
栄養量	E	1524kcal	1462kcal	1546kcal	1354kcal	1351kcal	1496kcal
	P	62.1g	56.2g	62.1g	46.9g	56.6g	59.4g
	F	52.4g	42.4g	59.1g	28.6g	33.9g	43.9g
	S	7.6g	8.3g	10.4g	5.2g	7.1g	8.9g
	2020年9月20日(日)	2020年9月21日(月)	2020年9月22日(火)	2020年9月23日(水)	2020年9月24日(木)	2020年9月25日(金)	2020年9月26日(土)
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール
昼食	米飯 肉じゃが かぶのゆず和え ごまプリン 味噌汁	米飯 青椒牛肉絲 青梗菜の和え物 かぼちゃプリン 中華スープ	米飯 クリームシチュー ツナサラダ 抹茶ゼリー	米飯 八宝菜 錦糸しゅうまい ぶどうゼリー 中華スープ	チキンカレー コールスローサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	米飯 ポークチャップ レタスときゅうりのサラダ りんごゼリー コンソメスープ	米飯 かに玉 辣白菜 フルーツヨーグルト ぎょうざスープ
夕食	米飯 鱈フライ ほうれん草白和え フルーツカクテル 味噌汁	米飯 キッシュ 人参サラダ フルーチェ コンソメスープ	米飯 魚の塩焼き 酢味噌和え フルーツ 味噌汁	米飯 魚のタルタルソース焼き かぶの塩昆布あえ コンポート 味噌汁	米飯 魚の西京漬け焼き 厚焼き玉子 チーズケーキ 味噌汁	炊き込みご飯 おでん 白菜と人参の和え物 フルーツ	米飯 穴子の柳川風 青菜炒め コンポート 味噌汁
栄養量	E	1322kcal	1547kcal	1507kcal	1423kcal	1351kcal	1311kcal
	P	47.0g	54.0g	57.2g	50.1g	59.3g	49.5g
	F	36.2g	62.2g	49.2g	44.0g	33.6g	37.2g
	S	7.2g	7.2g	9.8g	8.7g	8.6g	7.4g
	2020年9月27日(日)	2020年9月28日(月)	2020年9月29日(火)	2020年9月30日(水)	献立は、都合により変更になることがあります。 栄養量表示は、E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質 S:塩分 です。		
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール			
昼食	米飯 ヒレカツ 錦糸卵とトマトの中華風サラダ 杏仁豆腐 味噌汁	米飯 豚肉竜田揚げ ねばねばサラダ ミルクプリン 味噌汁	米飯 鶏とえのきのつくね焼き なすの鍋しぎ りんごゼリー 味噌汁	米飯 すき焼き煮 だいこんと帆立のサラダ いちごゼリー 味噌汁			
夕食	米飯 魚の照り焼き チャプチェ コンポート 味噌汁	米飯 魚のおろし煮 青菜と厚揚げ炒め コンポート 味噌汁	米飯 魚の南蛮漬け 大根きんぴら カステラ 味噌汁	米飯 魚の塩焼き なすの揚げ出し フルーツカクテル 味噌汁			
栄養量	E	1450kcal	1243kcal	1340kcal	1504kcal		
	P	60.8g	49.4g	55.1g	58.9g		
	F	48.2g	34.8g	34.8g	42.9g		
	S	8.2g	9.2g	7.7g	6.8g		

