

# 令和2年9月の献立表

日付	曜日	献立名				主に使われている材料			エネルギー (kcal) ※0.5 小×0.7 中×1.00 (由量り)
		主食	主菜	副菜	その他	からだを作る	からだの調子を整える	力や熱を作る	
1	火	子ぎつねご飯	鱈の塩焼き	小松菜とコーンのサラダ	みそ汁 みかん入りみるく寒	鶏肉 油揚げ 海苔 鱈 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	強化米 生姜 大根 小松菜 もやし ホールコーン みかん缶	米 砂糖 サラダ油	329 460 658
2	水	鶏ときのこのクリームスパゲッティ		コンビネーションサラダ	野菜スープ キウイフルーツ	鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ ほうれん草 しめじ マッシュルーム エリンギ キャベツ レタス きゅうり ミートマト 小松菜 キウイフルーツ	スパゲッティ バター 小麦粉 オリーブ油 じゃが芋	394 551 788
3	木	ご飯	四川豆腐	小松菜とじゃこのサラダ	わかめスープ ジョア(ブルーベリー)	生揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ わかめ 味噌 ジョア	強化米 玉ねぎ 干し椎茸 にんじん 菊 ザーサイ ニンニク 生姜 小松菜 大根 万能ねぎ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	378 529 756
4	金	ご飯	鶏の塩麹から揚げ	青菜のおろし和え	みそ汁 カラメルプリン	鶏肉 卵 牛乳 生クリーム ゼラチン	強化米 生姜 ニンニク キャベツ にんじん 小松菜 大根	米 塩麹 大豆白絞油 片栗粉 砂糖 ホールコーン	382 535 765
7	月	シーフードカレーライス		白いんげん豆のサラダ	野菜スープ ジョア(プレーン)	エビ イカ ホタテ アサリ 生クリーム 白いんげん豆 卵 ジョア	強化米 にんじん 玉ねぎ 生姜 ニンニク りんご トマト 福神漬 レタス キャベツ	米 サラダ油 じゃが芋 カレールー ホールコーン 片栗粉	408 571 816
8	火	ごまだれ豚しゃぶうどん		野菜とじゃこのおかか和え	牛乳 バナナ	豚肉 卵 ちりめんじゃこ 鰹節 牛乳	にんじん レタス きゅうり 万能ねぎ キャベツ 小松菜 バナナ	うどん 練りごま マヨネーズ 砂糖 ごま	413 578 826
9	水	栗ご飯	秋刀魚の竜田揚げ	秋茄子のオランダ煮	菊を浮かべた澄まし汁 小豆みるく寒	秋刀魚 鰹節 わかめ 寒天 牛乳	生姜 キャベツ もやし にんじん 茄子 いんげん きくらげ 干し菊	米 もち米 むき栗 片栗粉 大豆白絞油 砂糖 甘納豆	384 537 768
10	木	ご飯	豚肉の味噌漬け焼き	キャベツとわかめのナムル風	澄まし汁 ブラマンジェいちごソース	豚肉 味噌 鰹節 わかめ 牛乳 生クリーム ゼラチン	強化米 小松菜 にんじん もやし キャベツ きくらげ 万能ねぎ 冷凍いちご	米 砂糖 ごま油 ごま	387 542 775
11	金	ひじきご飯	白身魚のピザ風焼き	マセドアンサラダ	みそ汁 なめらか杏仁豆腐	ひじき 鶏肉 油揚げ ホキ チーズ 卵 味噌 牛乳 生クリーム ゼラチン	強化米 こんにゃく 干し椎茸 にんじん 枝豆 カットマト ピーマン ブロッコリー きゅうり レタス 玉ねぎ 小松菜	米 押し麦 サラダ油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	374 523 748
14	月	ご飯	煮込みハンバーグ	コールスローサラダ	コンスープ ぶどうゼリー	牛肉 豚肉 卵 牛乳 ゼラチン	玉ねぎ しめじ えのき にんじん キャベツ きゅうり レタス ぶどうジュース タタコ	米 パン粉 小麦粉 バター じゃが芋 クリームコーン サラダ油 砂糖	401 561 802
15	火	ご飯	鯖の南蛮漬け	ひじきの煮物	みそ汁 なしとリンゴの食べ比べ	鯖 ひじき 油揚げ 大豆 味噌	強化米 生姜 しめじ にんじん 玉ねぎ 貝割れ大根 白菜 つきこん 小松菜 なし りんご	米 片栗粉 大豆白絞油 ごま油 砂糖 じゃが芋	356 498 712
16	水	ハヤシライス		きのことベーコンのサラダ	野菜スープ ジョア(いちご)	豚肉 生クリーム ベーコン ジョア	強化米 ニンニク 玉ねぎ カットマトにんじん しめじ エリンギ 水菜 レタス キャベツ 小松菜	米 サラダ油 バター 小麦粉 ハヤシルー ホールコーン 片栗粉	394 551 788
17	木	ご飯	鱈フライ	マカロニサラダ	みそ汁 バナナパナロア	鱈 卵 ハム 油揚げ 牛乳 生クリーム ゼラチン	強化米 キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン レタス 大根 バナナ レモン汁	米 大豆白絞油 小麦粉 パン粉 マカロニ マヨネーズ	397 556 795
18	金	ドッグサンドウィッチ (ホットドッグ、たまごドッグ)		ポテトサラダ	ミネストローネスープ 牛乳	ソーセージ 卵 ハム 牛乳 生クリーム ベーコン (大盛のみ:チーズ)	レタス 玉ねぎ にんじん きゅうり 長ネギ セロリ ダイストマト キャベツ グリーンピース	パン バター マヨネーズ サラダ油 じゃが芋 ジェルバスタ	410 574 820
23	水	冷やし たぬきうどん	イカと野菜の天ぷら	ほうれん草の胡麻和え	牛乳 おはぎ	わかめ イカ 卵 油揚げ 牛乳	きゅうり 南瓜 茄子 ピーマン ほうれん草 にんじん	うどん 揚げ玉 小麦粉 片栗粉 ごま おはぎ	405 567 811
24	木	ご飯	チキンソテートマトソース	豆マメめサラダ	コンチャウダー カスタードブディング	鶏肉 ベーコン 大豆 ツナ ミックスビーンズ 牛乳 生クリーム 卵	強化米 ニンニク 玉ねぎ にんじん カットマト ブロッコリー 枝豆 きゅうり レタス クリームコーン	米 オリーブ油 マヨネーズ バター 小麦粉 じゃが芋	372 521 745
25	金	ご飯	鮭の幽庵焼き	小松菜としめじのお浸し	みそ汁 カップヨーグルト(いちご)	白鮭 海苔 カップヨーグルト	強化米 レモン 小松菜 にんじん しめじ キャベツ 切り干し大根 なめこ	米	306 428 612
28	月	ミートドリア		ミモザサラダ	牛乳 揚げパン(きな粉)	ちりめんじゃこ 豚肉 牛肉 牛乳 生クリーム チーズ 卵 きな粉	強化米 玉ねぎ にんじん ニンニク 干し椎茸 カットマト セロリ レタス きゅうり	米 砂糖 バター 小麦粉 じゃが芋 サラダ油 コッパパン 大豆白絞油	401 562 803
29	火	ご飯	油淋鶏	ひじきの中華風サラダ	冬瓜スープ ミルクティプリン	鶏肉 ベーコン ひじき 鶏肉 卵 牛乳 生クリーム ゼラチン	強化米 長ネギ ニンニク 生姜 キャベツ にんじん きゅうり レタス 冬瓜 万能ねぎ	米 マヨネーズ 片栗粉 大豆白絞油 砂糖 はちみつ ごま油 ごま 片栗 粉	397 556 795
30	水	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き	春雨サラダ	澄まし汁 チョコプリン	白鮭 味噌 わかめ 牛乳 生クリーム ゼラチン	強化米 キャベツ にんじん もやし しめじ ピーマン きゅうり きくらげ レタス 万能ねぎ	米 じゃが芋 砂糖 バター ごま 春雨	392 548 784

※献立は、食材等の都合により、変更になる場合があります。