



# 2020年 9月 予 定 献 立 表

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	
<b>朝食</b>	ご飯/パン なめこ汁 さつま揚げと芋の煮物 二色和え バナナ 牛乳	ご飯/パン オニオンスープ ポイルウインナー ピーマンのソテー 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 チキンオムレツ 青菜としらすの煮浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン チキンボール煮 セロリのサラダ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ちくわと野菜の煮物 胡瓜のゆかり和え バナナ 牛乳	ご飯/パン カリフラワーのスープ ハムエッグ 青菜とコーンのソテー バナナ 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 鱈の西京焼き 白菜の和え物 黄桃缶 牛乳	
<b>昼食</b>	かやくご飯 すまし汁 鯖の竜田揚げ れん根の炒め煮 めかぶ和え りんご缶	※選択食 ◎味噌ラーメン ◎ご飯・中華風スープ・豚肉の香味焼き 春巻き 即席漬け 杏仁豆腐	ご飯 コンソメスープ 鱈のムニエルマトソース さつま芋のレモン煮 シーザーサラダ ジョア	ご飯 田舎汁 鶏肉の塩麴焼き 揚げ茄子 ほうれん草の胡麻和え ぶどう缶	※選択食 ◎ご飯 ◎はちみつパン コーンポタージュ 白身魚のフリッター 南瓜とベーコンのソテー チキンサラダ 洋なし缶	※選択食 ◎胡麻味噌きしめん ◎ご飯・すまし汁・鶏肉の味噌煮 豆腐しゅうまい いんげんのマヨ和え オレンジ	ビーフカレー 野菜スープ アスパラとベーコンのソテー トマトとレタスのサラダ はちみつレモンゼリー	
<b>夕食</b>	ご飯 冬瓜のスープ 鶏肉のさっぱり煮 ビーフンの炒め物 グリーンサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 味噌汁 鱈のたらこ焼き 五目豆腐揚げの煮物 春菊の辛子和え キウイフルーツ	ご飯 椎茸のスープ ブルコギ もやしの中華炒め パンパンジー ミックスフルーツ	ご飯 すまし汁 鱈の煮付け 青菜といかの炒め物 ブロッコリーのマヨ和え 繊維ゼリー(りんご)	ご飯 ワンタンスープ 豚肉ときのこの炒め物 厚揚げと冬瓜の煮物 青菜のナムル カットパイ	ご飯 味噌汁 鱈の野菜あんかけ かぶの柚子炊き 冷しゃぶサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 五目蒸し卵 銀あん ぜんまいの炒め煮 青菜のツナ和え 金時豆	
エネルギー(kcal)	2254	2137	2269	2221	2235	2114	2248	
たんぱく質(g)	81.3	84.9	81.3	80.5	82	82.2	82.3	
脂質(g)	57.5	62.7	60.4	63.9	60.2	64.7	63.4	
	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	
<b>朝食</b>	ご飯/パン かき玉スープ ウインナーのケチャップ炒め コールスローサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 青菜の柚子浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン 赤だし 温泉卵 野菜炒め 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 炒り豆腐 青菜のわさび和え みかん缶 牛乳	ご飯/パン 大根のスープ スクランブルエッグ じゃこサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 白菜と豚肉の炒め物 ブロッコリーの和え物 納豆/黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き 里芋煮 バナナ 牛乳	
<b>昼食</b>	ご飯 味噌汁 鮭の南部焼き 里芋の詰め煮 青菜とかまぼこの和え物 りんご缶	※選択食 ◎ペペロンチーノ ◎ご飯・チキンソテー きのこのスープ ラタトゥイユ 豆サラダ キウイフルーツ	ご飯 とろろ汁 鱈の味噌煮 五目金平 春菊の胡麻和え ミックスフルーツ	ご飯 オクラのスープ 煮込みハンバーグ マッシュポテト アスパラのサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 焼き鳥風 蒸し茄子 胡瓜のマヨ和え ダイスゼリー(梨) ♪手作りおやつ♪	※選択食 ◎青肉肉絲麵 ◎ご飯・青椒肉絲 卵のスープ 冬瓜と芋の煮物 青梗菜と木耳の和え物 ジョア	ご飯 すまし汁 蒸し鮭の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ほうれん草の白和え ダイスゼリー(りんご)	
<b>夕食</b>	ご飯 青梗菜のスープ 揚げ餃子 大根の炒め煮 パンサンデー ヤクルト	※選択食 すまし汁 さんまの香味ソース 南瓜と切り昆布の煮物 ブロッコリーのおかか和え ダイスゼリー(みかん)	※選択食 ご飯 ビーフンスープ ◎煮豚 ◎エビチリ 野菜つみれの煮物 中華風サラダ 繊維ゼリー(マンゴー)	鮭ちらし 味噌汁 かぶの煮付け いんげんの和え物 りんご缶	ご飯 すまし汁 鱈のから揚げ 魚河岸揚げの詰め煮 ほうれん草とささみの和え物 ぶどう缶	ご飯 ジュリエンスープ 白身魚のチーズ焼き 青菜のソテー トマトのサラダ カットパイ	ご飯 ザーサイスープ チキン南蛮タルタルソース 春雨のソテー 大根サラダ カットマンゴー	
エネルギー(kcal)	2293	2220	2249	2265	2289	2088	2205	
たんぱく質(g)	80.3	81.3	82.8	83.6	81.3	82.8	80.5	
脂質(g)	62.9	60.3	58.6	58.3	63.3	61	60	
	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	
<b>朝食</b>	ご飯/パン ポトフ チーズ入りサラダ りんご缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 がんと野菜の煮物 青菜の和え物 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 いんげんの炒め煮 青菜の和え物 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン ポタージュ チーズオムレツ ほうれん草のバター炒め りんご缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 豆腐野菜ハンバーグ 小松菜の和え物 りんご缶 牛乳	ご飯/パン 赤だし はんぺんの煮物 春菊の磯和え バナナ 牛乳	ご飯/パン クリームシチュー ブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	
<b>昼食</b>	ご飯 すまし汁 和風麻婆豆腐 ちくわの磯部揚げ 三色野菜のおかか和え フルーツ入りヨーグルト	※選択食 ◎五目にゆう麵 ◎ご飯・すまし汁・鱈の照り焼き 野菜の金平 わかめサラダ キウイフルーツ	ご飯 大豆入り野菜スープ チキンチャップ スイートポテト風 コーンサラダ 洋なし缶	ご飯 味噌汁 鱈の黄金焼き 茄子のおろし煮 胡瓜とわかめの酢の物 ぶどう缶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 切干大根 いんげんの胡麻和え オレンジ	※選択食 ◎たらこスパゲッティ ◎ご飯・ほうれん草のキッシュ コンソメスープ ミニポテト ハムサラダ ダイスゼリー(梨) ♪誕生日ケーキ♪	ご飯 春雨スープ 豚肉のしょうゆ煮 冬瓜の詰め煮 もやしの胡麻和え 杏仁豆腐	
<b>夕食</b>	ご飯 トマトスープ 鱈のオーブンオイル焼き 海老とチキンの炒め物 マカロニサラダ 梨	ご飯 小松菜のスープ 回鍋肉 揚げしゅうまい 中華サラダ のむヨーグルト	ご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け かぶの海老そばあん 菜種和え 繊維ゼリー(りんご)	ハヤシライス 卵のスープ もやしのソテー トマトとオクラのサラダ カットパイ	ご飯 きのこのスープ 鱈のポリ辛煮 青菜のソテー セロリと胡瓜のサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉の照り焼き 湯豆腐 白菜のお浸し 黄桃缶	ご飯 すまし汁 鱈の味噌だれ焼き れん根の炒め物 ほうれん草の辛子和え ぶどう缶	
エネルギー(kcal)	2236	2203	2284	2169	2198	2229	2308	
たんぱく質(g)	83	82.8	81.6	80	82.1	81.8	82.7	
脂質(g)	63.1	62.5	56.3	62.6	60.4	63.8	63	
	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	
<b>朝食</b>	ご飯/パン 味噌汁 はんぺん入り炒り卵 青菜の昆布和え みかん缶 牛乳	ご飯/パン 野菜スープ ウインナーとキャベツのソテー いんげんの胡麻ドレッシング バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ちくわと野菜の炒め煮 花言葉サラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン ベーコン巻きエッグ かぶと白菜のスープ煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 大根とさつま揚げの煮物 いんげんの白和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ふくき焼き きのこの煮浸し 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン ミートボール 野菜サラダ バナナ 牛乳	
<b>昼食</b>	ご飯 大根のスープ 鮭のムニエル 南瓜のグラッセ 角切りサラダ ジョア	※選択食 ◎担々麵 ◎ご飯・中華スープ・焼き肉 豆腐と卵の炒め物 木耳の中華和え カットマンゴー	ご飯 ごぼうスープ 白身魚のピカタ ピーマンとツナの炒め物 フレンチサラダ ヨーグルト	ご飯 中華風コンソメスープ 鶏肉の中華炒め さつま芋の甘煮 春雨の和え物 カットパイ	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ 蒸し茄子の肉味噌かけ もやしの和え物 キウイフルーツ	※選択食 ◎カレーうどん ◎ご飯・すまし汁・和風カレー にんじんとしりしり 白菜の胡麻マヨ 梨	ご飯 かぶのみぞれ汁 鱈のレモン蒸し れん根の金平 ほうれん草のおかか和え りんご	
<b>夕食</b>	秋の炊き込みご飯 すまし汁 鶏肉の山椒焼き ごぼうのくるみ味噌煮 白菜の柚子浸し おはぎ	ご飯 味噌汁 鱈のみぞれ煮 炒り鶏 卵とらふ オレンジ	※選択食 ご飯 すまし汁 ◎和風ハンバーグ ◎肉じゃがコロケ 五目ひじき煮 春菊の和え物 りんご	ご飯 味噌汁 鱈の照り焼き 焼き豆腐の生姜煮 和風サラダ 繊維ゼリー(もも)	ご飯 ほうれん草のスープ 豚肉のんにくソース ブロッコリーの炒め物 海老サラダ カルシウムジュース	ご飯 冬瓜のスープ 鱈のチリソースかけ にがりの味噌炒め わかめの和え物 ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁 豚肉の三色巻き 枝豆ポテト ちくわと野菜のサラダ フルーツ入りヨーグルト	
エネルギー(kcal)	2271	2137	2176	2258	2225	2133	2218	
たんぱく質(g)	84.7	81.3	82.7	81.9	81.7	80.7	82.3	
脂質(g)	59.1	63	55.6	60	60.3	60.6	59.2	
<b>朝食</b>	ご飯/パン すまし汁 ウインナーといんげんの炒め物 青菜のじゃこ和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物 白菜の昆布和え 黄桃缶 牛乳	【9月の予定】 12日(土) 手作りおやつ 間食にクリームあんみつを提供します。 20日(日) 誕生日ケーキ 間食にチーズケーキを提供します。		防災 ～防災(備えあれば憂いなし)～ 9月1日は防災の日です。 災害に備えて、日頃から最低でも3日分の食料品の備蓄に取り組むことが望まれます。 【水】飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要です。 調理等に使用する水も含めると3リットル程度あれば安心です。 【米】<エネルギーと炭水化物の確保> 2kgの米が1袋あると、水と熱源があれば、約2.7食分になります。 (1食=0.5合=75gとした場合) 【缶詰】<たんぱく質の確保> 缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。 【カセットコンロ】熱源は、食品を温めたり、簡単な調理にも必要です。 ボンベも忘れずに。 また、必須ではありませんが、普段から日持ちする野菜・果物や調味料も 多めに購入しておくとういでしょう。			
<b>昼食</b>	ご飯 味噌汁 干草焼き 茄子の揚げ浸し 大根とツナのサラダ オレンジ	※選択食 ◎ミートソースパスタ ◎ご飯・白身魚のきのこのソース カリフラワーのスープ 温野菜 ほうれん草のサラダ ヨーグルト	選択食 10日(木) 夕食 (A) 煮豚 (B) エビチリ 24日(木) 夕食 (A) 和風ハンバーグ (B) コロケ ※選択食の入力はお早めに!		9月平均			
<b>夕食</b>	ご飯 オクラのスープ 鮭のクリームソース 青梗菜としめじの炒め物 冷やしトマト はちみつレモンゼリー	ご飯 にら玉スープ 鶏肉のから揚げ かぶと椎茸の詰め煮 胡瓜のもろみ和え カットマンゴー	29日(火) へのぞみユニットで出張調理を行います♪ 9月土日祝日の検査当番は「つばさユニット」です。		エネルギー(kcal) 2139 たんぱく質(g) 82.9 脂質(g) 62.5			
エネルギー(kcal)	2139	2216			9月平均			
たんぱく質(g)	82.9	80			エネルギー(kcal) 2216			
脂質(g)	62.5	62.4			たんぱく質(g) 82.0			
						脂質(g) 61.1		