



9月予定献立表

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	
朝食	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ かぶの煮付け バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 豆腐ハンバーグ いんげんの胡麻和え バナナ 牛乳	ご飯/パン きのこのスープ スクランブルエッグ セロリのサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐の煮物 青菜のおかか和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 鶏肉のスープ ウインナーのケチャップ炒め チーズ入りサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 しその実和え りんご缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 卵焼き ほうれん草の煮浸し バナナ 牛乳	
昼食	ご飯 ワンタンスープ 豚肉の細切り炒め 冬瓜の含め煮 青菜のナムル 杏仁豆腐	※選択食 ◎ご飯 ◎ミルクロール ボタージュ 鱈のムニエルマスタードソース じやが芋のペークン炒め トマトとレタスのサラダ オレンジ	※選択食 ◎タンメン ◎ご飯・卵のスープ・肉野菜炒め 春巻き わかめの中華和え ヨーグルト	ハヤシライス コンソメスープ アスパラとベーコンのソテー [♪] じゃこサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 赤だし 鰯のみぞれ煮 厚揚げの炒め煮 二色和え キウイフルーツ	※選択食 ◎肉そば ◎ご飯・すまし汁・鶏肉の味噌焼き さつま芋の天ぷら 青菜の和え物 ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 鰯の南蛮漬け れん根の金平 春菊の辛子和え ヨーグルト	
夕食	ご飯 野菜スープ 白身魚のフライ もやしと豆苗のソテー [♪] にんじんラペ のむヨーグルト	ご飯 野菜汁 鶏肉の照り焼き 茄子の揚げ浸し 春菊の白和え プリン	ご飯 味噌汁 蒸し鮭の野菜あん ひじきの炒り煮 ブロッコリーのマヨ和え カットパイン	かやくご飯 すまし汁 五目蒸し卵 銀あん 里芋の田楽 キャベツの柚子和え 梨	ご飯 青梗菜のスープ 焼き餃子 蒸し茄子の香味だれ パンバンジー [♪] マンゴープリン	ご飯 ごぼうスープ 鰯のカレームニエル ピーマンとツナの炒め物 トマトのサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 豚肉の三色巻き 冬瓜と芋の煮物 いんげんのマヨ和え 洋なし缶	
エネルギー (kcal)	2206	2174	2091	2146	2209	2111	2159	
たんぱく質 (g)	83	81	82.3	80.2	81.9	83.6	81.6	
脂質 (g)	59.6	61.7	61.2	62.5	63.2	58.9	59.1	
	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	
朝食	ご飯/パン 味噌汁 鰯の西京焼き 胡瓜とちくわの和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン 野菜スープ チーズオムレツ 豆サラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 さつま揚げの炒め物 ソナとオクラの和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 鶏肉の卵とじ ほうれん草の辛子和え バナナ 牛乳	ご飯/パン オクラのスープ ミートボール セロリと胡瓜のサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 豆腐揚げと野菜の煮物 小松菜としらすの和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 いんげんの炒め煮 春菊のお浸し バナナ 牛乳	
昼食	ご飯 煮込みハンバーグ キャベツソテー [♪] ほうれん草のサラダ とけないアイス	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 切干大根 ほうれん草の胡麻和え オレンジ ♪手作りおやつ♪	※選択食 ◎マカラニグラタン ◎ご飯・白身魚のクリームソース カリフラワーのスープ 青菜のソテー [♪] コーンサラダ 青りんごゼリー	焼き肉丼 もやしのスープ 南瓜煮 青梗菜と木耳の和え物 りんご缶	きのこごわ 味噌汁 鰯の塩焼き 五目ひじき煮 即席漬け カルシウムジュース	※選択食 ◎味噌ラーメン ◎ご飯・中華スープ・中華風卵焼き 揚げ焼売 中華風和え物 カットマンゴー	ご飯 鰯のムニエルトマトソース ピーマンのソテー [♪] トマトと胡瓜のサラダ ミックスフルーツ	
夕食	鮭ちらし すまし汁 せんまいの炒め煮 青菜の柚子浸し りんご	ご飯 冬瓜のスープ 鱈の中华あんかけ ビーフンの炒め物 チョレギサラダ カットマンゴー	雑穀ご飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 里芋といかの煮物 胡瓜のゆかり和え カットパイン	ご飯 すまし汁 鰯の照り焼き 大根の炒め煮 蒸し茄子 キウイフルーツ	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン ハムとキャベツの炒め物 フレンチサラダ ぶどうゼリー	ご飯 野菜スープ いかフライ じやが芋のたらこ和え アスパラのサラダ オレンジ	※選択食 ご飯 椎茸のスープ ◎煮豚 ◎鰯の中華蒸し かぶの柚子炊き 春雨サラダ ヨーグルト	
エネルギー (kcal)	2173	2278	2119	2132	2112	2112	2111	
たんぱく質 (g)	82.7	81.9	84.6	81.6	83.3	83.5	81.5	
脂質 (g)	59.5	61.8	60.4	62.2	61	59.2	60.1	
	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	
朝食	ご飯/パン トマトスープ オムレツ コールスローサラダ 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 白菜とウインナーの炒め物 プロッコリーのおかか和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 野菜つみれの煮物 バナナ 牛乳	ご飯/パン ボトフ ソナマカラニサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐の煮物 ほうれん草とささみの和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 五目厚焼玉子 里芋の含め煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン かき玉スープ ハムステーキ サラミサラダ バナナ 牛乳	
昼食	ご飯 すまし汁 鶏肉の漬け焼き 厚揚げの生姜煮 胡瓜とわかめの酢の物 バニラムース	ご飯 きのこのスープ 鱈の黄金焼き 海老とチキンのアヒージョ風 シーザーサラダ 桃ゼリー	※選択食 ◎焼きうどん ◎ご飯・赤魚の煮付け すまし汁 豆腐焼売 キャベツの昆布和え みかん缶 ♪誕生日ケーキ♪	ご飯 味噌汁 鮭のこソース 青菜ともやしのソテー [♪] 和風サラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 すまし汁 焼き鳥風 金平ごぼう いんげんの昆布和え 洋なし缶	※選択食 ◎たらこのスパゲッティ ◎ご飯・鰯のオリーブオイル焼き コンソメスープ プロッコリーの炒め物 グリーンサラダ キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 牛肉の山椒焼き さつま芋の甘煮 白菜の和え物 ぶどうゼリー	
夕食	ご飯 赤だし 鮭の南部焼き 里芋の煮物 もやしの和え物 りんご	ご飯 とろろ昆布汁 肉豆腐 茄子のしげ焼き 青菜とかまぼこの和え物 ぶどう缶	ご飯 ほうれん草のスープ グリルチキン 南瓜のグラッセ 海藻サラダ ジョア	ご飯 中華風スープ 酢豚 冬瓜のくず煮 木耳の中華和え カットパイン	ご飯 オニオンスープ 白身魚のチーズ焼き にんじんしりしり コロコロサラダ プリン	ご飯 ザーサイスープ 家常豆腐 もやしとにらの炒め物 胡瓜のビリ辛和え フルーツ入りヨーグルト	ご飯 すまし汁 鰯の味噌煮 茄子とちくわの炒め煮 ほうれん草のおかか和え りんご	
エネルギー (kcal)	2106	2088	2164	2160	2083	2063	2137	
たんぱく質 (g)	82.8	81.7	81.5	82.4	83.6	82.8	82.8	
脂質 (g)	58.6	62.7	64.4	61.3	57.1	60.4	56.8	
	22日(金)	23日(土)	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	
朝食	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 春菊の和え物 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン ごぼうスープ スパニッシュオムレツ ソナサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 小松菜の和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン かき玉汁 車麩の甘辛煮 青菜のわさび和え バナナ 牛乳	ご飯/パン なめこ汁 ちくわと野菜の炒め煮 ごぼうサラダ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ウインナーといんげんの炒め物 春菊のしらす和え バナナ 牛乳	ご飯/パン クリームシチュー 大根サラダ バナナ 牛乳	
昼食	ご飯 カレースープ 鰯のムニエル きのこのバター炒め キャベツの胡麻マヨ オレンジ	秋の炊き込みご飯 すまし汁 豚肉の香味焼き つみれの炊き合わせ ほうれん草のお浸し おはぎ	※選択食 ◎ちゃんぽん ◎ご飯・中華スープ・鰯のビリ辛煮 小籠包 いんげんの辛子和え マンゴープリン	ご飯 味噌汁 豚肉の味噌焼き がんもの煮物 鈴和え もも缶	ご飯 かぶのみぞれ汁 鰯の煮付け ぜんまいの五目煮 ほうれん草の白和え りんご	※選択食 ◎カレーうどん ◎ご飯・和風カレー ちくわの機部揚げ プロッコリーの和え物 ヤクルト	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き れん根の炒り煮 山芋の酢の物 洋なし缶	
夕食	ご飯 すまし汁 鶏肉の和風揚げ煮 かぶのそぼろ煮 かにの三杯酢 ぶどう缶	ご飯 味噌汁 鱈の南蛮タルタルソース 白菜のソテー [♪] 冷やしトマトのむヨーグルト	ご飯 コーンポタージュ 白身魚のピカタ チーズポテト いかのサラダ ミックスフルーツ	ご飯 野菜スープ きのこのキッシュ もやしのカレーソテー [♪] 角切りサラダ ヨーグルト	ご飯 ビーフンスープ 油淋鶏 南瓜の中華煮 中華サラダ 杏仁豆腐	ご飯 もやしのスープ 白身魚のチリソースかけ 豆腐の味噌掛け 胡瓜とトマトの中華風サラダ カットマンゴー	※選択食 麦ご飯 わかめスープ ◎照り焼きハンバーグ ◎ポークチャップ ほうれん草のバター炒め ハムサラダ カットパイン	
エネルギー (kcal)	2109	2202	2147	2124	2185	2097	2229	
たんぱく質 (g)	83.1	81.9	81.7	81	83.2	82.1	81.6	
脂質 (g)	61.2	60.6	56.7	61.8	60.1	62.8	61.5	
	29日(金)	30日(土)	【9月の予定】 9日(土) 手作りおやつ 間食に南瓜のサークルアンドギーを提供します。 17日(日) 誕生日ケーキ 間食に栗のケーキを提供します。	選択食 14日(木) 夕食 (A) 煮豚 (B) 鰯の中華蒸し 28日(木) 夕食 (A) 照り焼きハンバーグ (B) ポークチャップ ※選択食の入力はお早めに! ♪ 19日(火) にひかりユニットで出張調理を行います♪ 9月の検食当番は「つばさユニット」です。	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27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。 ポンベも忘れずに。 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よいでしょう。	9月 平均	エネルギー (kcal)	2145
朝食	ご飯/パン すまし汁 和風オムレツ かぶと厚揚げの炊き合わせ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン トマトスープ ポイルウインナー [♪] みかん入りサラダ バナナ 牛乳				9月 平均	たんぱく質 (g)	82.3
昼食	ご飯 椎茸のスープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 餃子 小松菜のナムル オレンジ	ご飯 味噌汁 鱈の照り焼き 南瓜と切り昆布の煮物 ほうれん草の和え物 桃ゼリー					脂質 (g)	60.6
夕食	ご飯 プロッコリーのスープ 鱈のクリームソース 海老とアスパラのソテー [♪] 野菜サラダ りんごジュース	ご飯 冬瓜のスープ 麻婆豆腐 春雨のソテー [♪] パンサンスー [♪] カットマンゴー						
エネルギー (kcal)	2131	2180						
たんぱく質 (g)	82.3	80.7						
脂質 (g)	59.1	63.4						