

2024 年

9 月 予 定 献 立 表

	1 日 (日)	2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)	7 日 (土)
朝 食	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 海老と野菜の玉子とじ たいみそ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 具沢山スクランブルエッグ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 ふりかけ みかん缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットパイ 牛 乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ たいみそ バナナ 牛 乳
昼 食	ご飯 筑前煮 干種蒸し 小松菜の辛子和え	ご飯 鰯の梅しそフライと帆立フライ 切干大根の煮物 小松菜のナムル	ご飯 中華スープ 豚肉のもやし炒め 厚揚げと茄子の煮物 小松菜とえのきの和え物	ご飯 赤魚の西京焼き 豆腐チャンプル ほうれん草の柚子ぽん酢	ご飯 すきやきロックと帆立フライ 金平ごぼう いんげんと魚肉ソーセージのサラダ 小袋ごまクリーミードレッシング	ご飯 ミートボールの甘酢あん しろ菜とはんぺんの煮浸し 冷奴 小袋醤油	焼きうどん 冬瓜のあんかけ 白菜の土佐酢和え ヨーグルト
夕 食	ご飯 鰯の柚子香焼き 冬瓜と小海老の煮物 キャベツとコーンのサラダ 小袋マヨネーズ ごまプリン	ご飯 豚肉と野菜の煮物 厚揚げのみぞれ煮 いんげんとえのきのおかか和え いちごゼリー	ご飯 豆腐のふわふわ揚げ 小袋醤油 南瓜の煮物 ブロッコリーのツナ和え ヨーグルト	ご飯 鶏肉の炒り煮 白菜と湯葉の煮浸し きのこのおろし和え ココアムース	ご飯 めばるの照り焼き 里芋の味噌そぼろ煮 青梗菜の和え物 ピーチゼリー	ご飯 鰯の柚香焼き ビーマンの炒め煮 キャベツの甘酢和え グレープゼリー	ご飯 鰯の塩焼き くずし豆腐の味噌煮 小松菜のおかか和え オレンジゼリー
エネルギー (kcal)	2128	2086	2151	2000	2155	2068	1866
たんぱく質 (g)	80.6	76.2	77.9	77.6	76.8	78.3	70.8
脂質 (g)	55.6	48.7	60.7	46.9	48.6	44.4	52.5

	8 日 (日)	9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)	14 日 (土)
朝 食	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 カットパイ 牛 乳	ご飯/パン ツナと野菜の洋風煮 ふりかけ フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース バナナ 牛 乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 たいみそ フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と南瓜煮 カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 かにと高野の玉子とじ バナナ 牛 乳
昼 食	ご飯 鰯のマヨネーズ焼き れん根の炒り煮 カリフラワーの梅風味 オレンジゼリー	ご飯 ポークカレー ビーンズサラダ 小袋サウザンドレッシング ヨーグルト	ご飯 ほきの南蛮漬け カリフラワーと海老のホワイトソース しろ菜の湯葉和え ピーチゼリー	ご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐とひじきの炒り煮 白菜とほうれん草の和え物	ご飯 味噌汁 友禅豆腐 里芋の煮ころがし ほうれん草の錦糸和え	冷やし中華 小袋冷やし中華スープ 大豆煮 小松菜と白菜の和え物 プリン	ご飯 ほきのみぞれかけ 昆布の炒め煮 ブロッコリーサラダ 小袋マヨネーズ
夕 食	ご飯 豆腐グラタン 大根の煮物 キャベツの菜種和え 玉子とうふ	ご飯 干草焼き ごぼうとビーマンの金平 しろ菜とちくわのごま酢和え きなマングェ	ご飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜とツナの中華風煮 青梗菜の和え物 いちごゼリー	ご飯 赤魚の塩麹焼き 厚揚げの味噌煮 大根とかにの酢の物 いちごムース	ご飯 鶏肉のマスタード焼き ひじきの炒り煮 しろ菜の和え物 ピーチゼリー	ご飯 かれいの煮付け 豆腐の味噌煮 ポテトサラダ 小袋マヨネーズ 青りんごゼリー	ご飯 豚肉と豆腐の旨煮 れん根の炒り煮 もやしのナムル ヨーグルト
エネルギー (kcal)	2032	2197	2024	2190	2086	1949	2109
たんぱく質 (g)	76.5	80.7	80.2	81.3	80.7	83.3	79.5
脂質 (g)	44.9	61.7	41.3	56	44.5	38	53.6

	15 日 (日)	16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)	21 日 (土)
朝 食	ご飯/パン チキンポトフ たいみそ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん のり佃煮 フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 和風豆腐海老チャンプル たいみそ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げのおろし煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 具沢山スクランブルエッグ ふりかけ 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 高野豆腐と野菜の炊き合わせ バナナ 牛 乳
昼 食	ご飯 ちくわと白身魚の磯部揚げ れん根の甘辛煮 春雨の酢の物	栗ご飯 味噌汁 鶏肉の甘辛煮 きのこの柚子和え グレープゼリー	ご飯 味噌汁 メンチカツと帆立フライ 小袋ウスターソース ごぼうの甘辛炒め 白菜の柚子風味	ご飯 中華風玉子焼き 南瓜の煮物 キャベツとソーセージのサラダ 小袋マヨネーズ	冷やしきつねうどん 小袋めんつゆ 炒り豆腐 いんげんの胡麻和え ヨーグルト	ご飯 ほきの味噌マヨ焼き ポテトのトマト煮 ブロッコリーのしらす和え	ご飯 鶏肉の和風煮 ほうれん草とかまぼこの煮浸し 冷奴 小袋醤油
夕 食	ご飯 鶏団子の味噌煮 ほうれん草ともやしのソテー 大根のツナ和え グレープゼリー	ご飯 鰯のゆかり揚げ ポテトのホワイトソース 白菜と湯葉の生姜風味 プリン	ご飯 ほきの中華あん 揚げとじゃが芋の煮物 ほうれん草の菜種和え ごまプリン	ご飯 鰯のきのこあん ひじきの炒り煮 ほうれん草の菜種和え バナナムース	ご飯 肉野菜炒め しろ菜と揚げの煮浸し れん根の酢の物 オレンジゼリー	ご飯 鶏肉の中華炒め 豆腐のあんかけ 小松菜の生姜和え ヨーグルト	ご飯 鰯の香味焼き さつま芋のホワイトソース もやしの辛子和え 玉子とうふ
エネルギー (kcal)	2199	2203	2066	2164	1849	2061	2137
たんぱく質 (g)	76.8	81.5	80.2	85.3	69.8	79.5	80.8
脂質 (g)	49.8	45.1	47.2	59.8	43.8	47.7	60

	22 日 (日)	23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)	28 日 (土)
朝 食	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットパイ 牛 乳	ご飯/パン 豆腐チャンプルー たいみそ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットパイ 牛 乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ ふりかけ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 具沢山スクランブルエッグ バナナ 牛 乳
昼 食	ご飯 クリームシチュー マカロニケチャップ煮 ミモザサラダ 小袋ごまクリーミードレッシング	ご飯 すまし汁 赤魚の煮付け 海老とれん根の炒め物 もやしのナムル	焼きそば 厚揚げの煮物 小松菜の胡麻和え プリン	ご飯 すまし汁 お好み焼き風玉子焼き 大豆の煮物 白菜のお浸し	ご飯 白身魚のから揚げ 切干大根煮 かにかまと菜の花の和え物	ご飯 キーマー風カレー 変わり奴 小袋野菜いっぱいドレッシング ヨーグルト	ご飯 豚肉のおろし野菜ソース 小袋野菜いっぱいドレッシング 厚揚げの味噌煮 小松菜のかに和え
夕 食	ご飯 鰯の照り焼き 一口がんもの煮物 パンサンスー きなマングェ	ご飯 油淋鶏 南瓜の煮物 いんげんの胡麻風味 とけないアイス	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨のスープ煮 ほうれん草の和え物 いちごゼリー	ご飯 鶏じゃが ブロッコリーの海老あんかけ しろ菜としめじの和え物 ココアムース	ご飯 家常豆腐 里芋の煮ころがし キャベツの錦糸和え プリン	ご飯 鰯の南部焼き ビーマンの炒め煮 ほうれん草の白和え いちごムース	ご飯 赤魚の味噌かけ さつま芋の煮物 大根のおかか和え ヨーグルト
エネルギー (kcal)	2191	2071	1912	2069	2147	2116	2088
たんぱく質 (g)	77.7	79.9	74.7	78.9	78.3	77.2	80
脂質 (g)	60.6	51.1	52	47.2	53.5	58.2	46.7

	29 日 (日)	30 日 (月)
朝 食	ご飯/パン 豆腐の海老野菜あん ふりかけ フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン チキンポトフ たいみそ カットマンゴー 牛 乳
昼 食	ご飯 白身魚フライと帆立フライ 小袋タルタルソース 炒り豆腐風 白菜の土佐酢和え	サラダうどん 小袋マヨネーズ 小袋めんつゆ 南瓜のそぼろあん 白菜の胡麻和え ヨーグルト
夕 食	ご飯 柳川風玉子とじ 高野豆腐の煮物 しろ菜のしらす和え お米のムース	ご飯 鰯の漬け焼き いんげんと海老のスープ煮 大根の甘酢風味 ピーチゼリー
エネルギー (kcal)	2140	1820
たんぱく質 (g)	81.2	80.4
脂質 (g)	59.7	35.6

【9月の予定】

25 日 (水) 手作りおやつ
焼きりんごを提供します。



18 日 (水) 出張調理
ひかりユニットで行います♪

検食当番は「はやてユニット」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＞
2 Kg 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＝75 g 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び、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いでしょう。



9 月
平均

エネルギー (kcal)	2076
たんぱく質 (g)	78.8
脂 質 (g)	50.5