

9 月 予 定 献 立 表

日	曜	献 立 内 容	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの
1	月	ガパオライス トマト 中華スープ	鶏ミンチ 豆腐 わかめ	玉ねぎ बीマ んにく トマト ねぎ	ごはん 油 砂糖 ごま油 じゃがいも
2	火	ごはん さばの西京焼き 甘酢和え 炊き合わせ	さば 厚揚げ	キャベツ 人参 きゅうり 大根 いんげん	ごはん 砂糖 こんにゃく
3	水	ごはん 豆腐と鶏肉のチリソース もやし酢の物 わかめスープ	豆腐 鶏肉 グリンピース わかめ	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 干しいたけ もやし	ごはん 油 砂糖 でんぶん
4	木	ごはん チキン南蛮 キャベツの梅マヨネーズ和え 南瓜うま煮	鶏肉	玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 梅 かぼちゃ	ごはん 油 ごま油 砂糖 でんぶん マヨネーズ
5	金	ベーコンときのこの和風スパゲティ 大豆サラダ 野菜のスープ	ベーコン 大豆 わかめ	人参 玉ねぎ しめじ エリンギ बीマ きゅうり 大根 白菜 コーン	スパゲティ 油 ごま油
6	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
8	月	ごはん たらの照り焼き 白菜漬け おでん	たら ちくわ 厚揚げ	白菜 きゅうり 大根 人参	ごはん 砂糖 こんにゃく
9	火	ゆかりごはん メンチカツ ブロッコリーサラダ ひじき大豆煮	メンチカツ ひじき 大豆 グリンピース	ブロッコリー コーン 人参 干しいたけ	ごはん 油 砂糖 マヨネーズ
10	水	ハヤシライス チンゲン菜のスープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 しめじ チンゲン菜	ごはん 油 ハヤシルウ じゃがいも
11	木	食パン 鶏肉のマヨチーズ焼き ブロッコリー ミネストローネ	鶏肉 チーズ ウィナー	ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ トマト	食パン 油 マヨネーズ じゃがいも
12	金	ごはん 肉豆腐 おかか和え さつま芋の塩バター	豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 こんにゃく さつまいも バター
13	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
16	火	(あさひ・若葉2号)ごはん チキンカツ 即席漬け 切干大根の豆乳スープ	チキンカツ ベーコン	キャベツ きゅうり 切干大根 コーン しめじ ねぎ	ごはん 油
		(若葉1号)振替休日			
17	水	ごはん 豚肉の塩だれ炒め トマト じゃがいものみそ汁	豚肉 わかめ	もやし 人参 なら キャベツ トマト	ごはん 油 じゃがいも
18	木	わかめごはん だし巻卵 ほうれん草のゴマ和え 高野豆腐煮	卵 高野豆腐 わかめ	ほうれん草 もやし 人参 干しいたけ	ごはん 砂糖
19	金	ベーコンピラフ 肉団子のケチャップからめ 塩キャベツ 野菜コンソメ煮	ベーコン 肉団子	玉ねぎ बीマ 人参 コーン キャベツ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも
20	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
22	月	ごはん 魚の竜田揚げ はりはり和え 煮豆腐の野菜あんかけ	ほき 豆腐	生姜 切干大根 人参 ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ しめじ	ごはん 油 砂糖 でんぶん
24	水	ごはん 豚肉と厚揚げの煮物 キャベツの塩昆布和え 小松菜のみそ汁	豚肉 厚揚げ グリンピース	大根 人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ	ごはん 砂糖
25	木	食パン 鶏のカレームニエル フレンチサラダ 南瓜のクリーム煮	鶏肉 ベーコン	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ かぼちゃ	食パン 油 小麦粉 じゃがいも シチュールウ
26	金	(あさひ) 自宅弁当の日	鶏肉 豚挽き肉 大豆	ほうれん草 人参 もやし にんにく 玉ねぎ	ごはん 油 ごま油 砂糖
		(若葉)ごはん かに玉風 スティック胡瓜 春雨と野菜のスープ	オムレツ かにかま グリンピース	玉ねぎ 干しいたけ きゅうり 人参 ねぎ	ごはん ごま油 砂糖 でんぶん 春雨
27	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
29	月	トマトジャージャー麺 肉シューマイ	豚ミンチ シューマイ	にんにく 生姜 玉ねぎ トマト 干しいたけ チンゲンサイ	うどん 油 砂糖 ごま油 でんぶん
30	火	ごはん タッカルビ チーズとじゃがいものサラダ	鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ 生姜 にんにく ブロッコリー	ごはん 油 砂糖 ごま油 チーズ じゃがいも マヨネーズ

※都合により献立、材料を変更することがあります。