

🌸🌸🌸 2022年9月の予定献立表 🌸🌸🌸

日	献立名	使用材料	栄養量
1 木	ご飯 あじのフライ キャベツサラダ パイン缶 コンソメスープ(カリフラワー)	精白米 あじ、小麦粉、卵、パン粉 きゃべつ、きゅうり、人参、コーン、ハム、ﾌﾟﾛｯｸﾞﾘｰ パイン缶 カリフラワー、アスパラ	熱量 381 kcal 蛋白 15.5g 脂質 11.5g 塩分 1.1g
2 金	ご飯 鶏肉のケチャップマヨ焼き 大豆の五目煮 みかん缶 すまし汁(お麩)	精白米 鶏肉、マヨネーズ 大豆、人参、こんにゃく、ひじき、いんげん みかん缶 お麩、ほうれん草	熱量 359 kcal 蛋白 18.5g 脂質 9.0g 塩分 1.4g
5 月	ご飯 豚肉と白菜のうま煮 春雨の和え物 カルシウムウエハース 味噌汁(茄子)	精白米 豚肉、厚揚げ、白菜、玉ねぎ、人参、しいたけ、片栗粉 春雨、カニかまぼこ、きゅうり、コーン 骨にカルシウムウエハース なす、えのきだけ	熱量 396 kcal 蛋白 14.8g 脂質 9.4g 塩分 1.5g
6 火	ご飯 鶏肉のから揚げ 和風大根サラダ 洋なし缶 味噌汁(水菜)	精白米 鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉 大根、きゅうり、人参、ごま 洋なし缶 水菜、しめじ	熱量 418 kcal 蛋白 16.6g 脂質 15.8g 塩分 1.5g
7 水	ご飯 肉豆腐 白菜サラダ 白桃缶 味噌汁(青梗菜)	精白米 木綿豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、絹さや ツナ缶、白菜、きゅうり、人参、ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 白桃缶 チンゲン菜、玉ねぎ	熱量 384 kcal 蛋白 17.5g 脂質 11.5g 塩分 1.3g
8 木	麦ご飯 タンドリーチキン 小松菜としめじの和え物 バナナ 味噌汁(さつまい)	精白米、押し麦 鶏肉、ヨーグルト、カレー粉、にんにく、しょうが 小松菜、油揚げ、しめじ バナナ さつまい、ほうれん草	熱量 360 kcal 蛋白 17.2g 脂質 8.5g 塩分 1.4g
9 金	しょうゆラーメン シューマイ 黄桃缶	中華麺、豚肉、きゃべつ、もやし、なると、コーン、わかめ シューマイ 黄桃缶	熱量 378 kcal 蛋白 18.3g 脂質 9.0g 塩分 1.6g
12 月	ご飯 たらの甘辛揚げ チンゲン菜ソテー フルーツヨーグルト 味噌汁(白菜)	精白米 たら、片栗粉、白ごま チンゲン菜、エリンギ、ﾍﾞｰｺﾝ ヨーグルト、フルーツカクテル缶 白菜、人参	熱量 394 kcal 蛋白 14.9g 脂質 11.3g 塩分 1.5g
13 火	カレーライス 花野菜サラダ りんご缶 コンソメスープ(きゃべつ)	精白米、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、カレールウ、スキムミルク ブロッコリー、カリフラワー、人参、ハム、ﾌﾟﾛｯｸﾞﾘｰ りんご缶 きゃべつ、コーン	熱量 447 kcal 蛋白 16.0g 脂質 15.4g 塩分 2.0g
14 水	ふりかけご飯 鶏肉のチーズピカタ ほうれん草の煮浸し フルーツゼリー けんちん汁	精白米、ふりかけ 鶏肉、小麦粉、卵、粉チーズ ほうれん草、人参、焼竹輪 カップゼリーの素 大根、豆腐、里芋、人参、長葱、油揚げ	熱量 407 kcal 蛋白 21.2g 脂質 9.4g 塩分 1.4g
15 木	食パン・いちごジャム あじのフライ キャベツサラダ パイン缶 牛乳	食パン、いちごジャム あじ、小麦粉、卵、パン粉 きゃべつ、きゅうり、人参、コーン、ハム、ﾌﾟﾛｯｸﾞﾘｰ パイン缶 牛乳	熱量 414 kcal 蛋白 19.0g 脂質 16.6g 塩分 1.2g
16 金	ご飯 鶏肉のケチャップマヨ焼き 大豆の五目煮 みかん缶 すまし汁(お麩)	精白米 鶏肉、マヨネーズ 大豆、人参、こんにゃく、ひじき、いんげん みかん缶 お麩、ほうれん草	熱量 359 kcal 蛋白 18.5g 脂質 9.0g 塩分 1.4g

日	献立名	材料名	栄養量
19 月	👴👵👴👵👴👵 敬老の日 👴👵👴👵👴👵		
20 火	ご飯 鶏肉のから揚げ 和風大根サラダ 洋なし缶 味噌汁(水菜)	精白米 鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉 大根、きゅうり、人参、ごま 洋なし缶 水菜、しめじ	熱量 418 kcal 蛋白 16.6g 脂質 15.8g 塩分 1.5g
21 水	ご飯 肉豆腐 白菜サラダ 白桃缶 味噌汁(青梗菜)	精白米 木綿豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、絹さや ツナ缶、白菜、きゅうり、人参、ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 白桃缶 チンゲン菜、玉ねぎ	熱量 384 kcal 蛋白 17.5g 脂質 11.5g 塩分 1.3g
22 木	麦ご飯 タンドリーチキン 小松菜としめじの和え物 バナナ 味噌汁(さつまい)	精白米、押し麦 鶏肉、ヨーグルト、カレー粉、にんにく、しょうが 小松菜、油揚げ、しめじ バナナ さつまい、ほうれん草	熱量 360 kcal 蛋白 17.2g 脂質 8.5g 塩分 1.4g
23 金	🍁・🍁・🍁・🍁・🍁 秋分の日 🍁・🍁・🍁・🍁・🍁		
26 月	ご飯 たらの甘辛揚げ チンゲン菜ソテー フルーツヨーグルト 味噌汁(白菜)	精白米 たら、片栗粉、白ごま チンゲン菜、エリンギ、ﾍﾞｰｺﾝ ヨーグルト、フルーツカクテル缶 白菜、人参	熱量 394 kcal 蛋白 14.9g 脂質 11.3g 塩分 1.5g
27 火	カレーライス 花野菜サラダ りんご缶 コンソメスープ(きゃべつ)	精白米、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、カレールウ、スキムミルク ブロッコリー、カリフラワー、人参、ハム、ﾌﾟﾛｯｸﾞﾘｰ りんご缶 きゃべつ、コーン	熱量 447 kcal 蛋白 16.0g 脂質 15.4g 塩分 2.0g
28 水	ご飯 鶏肉のチーズピカタ ほうれん草の煮浸し フルーツゼリー けんちん汁	精白米 鶏肉、小麦粉、卵、粉チーズ ほうれん草、人参、焼竹輪 カップゼリーの素 大根、豆腐、里芋、人参、長葱、油揚げ	熱量 394 kcal 蛋白 20.5g 脂質 8.8g 塩分 1.1g
29 木	ご飯 あじのフライ キャベツサラダ パイン缶 コンソメスープ(カリフラワー)	精白米 あじ、小麦粉、卵、パン粉 きゃべつ、きゅうり、人参、コーン、ハム、ﾌﾟﾛｯｸﾞﾘｰ パイン缶 カリフラワー、アスパラ	熱量 381 kcal 蛋白 15.5g 脂質 11.5g 塩分 1.1g
30 金	ご飯 鶏肉のケチャップマヨ焼き 大豆の五目煮 みかん缶 すまし汁(お麩)	精白米 鶏肉、マヨネーズ 大豆、人参、こんにゃく、ひじき、いんげん みかん缶 お麩、ほうれん草	熱量 359 kcal 蛋白 18.5g 脂質 9.0g 塩分 1.4g



※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。