



2023年9月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量	
1 金	ご飯 肉豆腐 白菜サラダ バナナ 味噌汁(青梗菜)	精白米 木綿豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、絹さや ツナ缶、はくさい、にんじん、フレンチドレッシング バナナ チンゲン菜、じゃがいも	熱量 蛋白 脂質 塩分	400 kcal 17.8 g 11.3 g 1.4 g
4 月	麦ご飯 タンドライチキン 小松菜としめじの和え物 白桃缶 味噌汁(さつまい)	精白米、押し麦 鶏肉、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉 こまつな、油揚げ、しめじ 白桃缶 さつまいも、長葱	熱量 蛋白 脂質 塩分	367 kcal 17.3 g 9.0 g 1.4 g
5 火	焼きそば ミートボール オレンジ わかめスープ	中華めん、豚肉、きゃべつ、もやし、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、焼きそばソース 鶏団子、ケチャップ オレンジ わかめ、コーン	熱量 蛋白 脂質 塩分	429 kcal 19.5 g 13.9 g 2.0 g
6 水	ご飯 あじのフライ ほうれん草のハムサラダ パイナップル コンソメスープ(南瓜)	精白米 あじ、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース ほうれん草、にんじん、コーン、ハム、フレンチドレッシング パイナップル かぼちゃ、いんげん	熱量 蛋白 脂質 塩分	400 kcal 16.0 g 12.0 g 1.4 g
7 木	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、はくさい、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ごま油、片栗粉 はるさめ、カニカマ、もやし、わかめ、ごま油 骨にカルシウムウエハース なす、万能ねぎ	熱量 蛋白 脂質 塩分	405 kcal 14.7 g 12.0 g 1.7 g
8 金	ご飯 鶏肉のから揚げ 和風大根サラダ 洋なし缶 味噌汁(小松菜)	精白米 鶏肉、小麦粉、片栗粉 大根、きゅうり、にんじん、ハム、白すりごま 洋なし缶 こまつな、えのきだけ	熱量 蛋白 脂質 塩分	383 kcal 16.6 g 11.8 g 1.3 g
11 月	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 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、にんじん、こんにゃく、ひじき、いんげん みかん缶 小町麩、オクラ	熱量 蛋白 脂質 塩分	382 kcal 18.7 g 11.1 g 1.6 g
12 火	ご飯 白身魚の甘辛揚げ 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 バス、片栗粉、白ごま チンゲン菜、エリンギ、ベーコン ヨーグルト、フルーツカクテル缶 はくさい、にんじん	熱量 蛋白 脂質 塩分	401 kcal 14.0 g 11.2 g 1.4 g
13 水	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、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、青じそドレッシング りんご缶 きゃべつ、コーン	熱量 蛋白 脂質 塩分	419 kcal 15.1 g 12.2 g 2.0 g
14 木	ふりかけご飯 鶏肉のチーズピカタ ほうれん草の納豆和え 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、ケチャップ ひきわり納豆、ほうれん草、にんじん カップゼリーの素(ぶどう) 大根、絹豆腐、さといも、にんじん、長葱、油揚げ	熱量 蛋白 脂質 塩分	410 kcal 21.8 g 10.1 g 1.2 g
15 金	ご飯 肉豆腐 白菜サラダ バナナ 味噌汁(青梗菜)	精白米 木綿豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、絹さや ツナ缶、はくさい、にんじん、フレンチドレッシング バナナ チンゲン菜、じゃがいも	熱量 蛋白 脂質 塩分	400 kcal 17.8 g 11.3 g 1.4 g
18 月	敬老の日 			

日	献立名	材料名	栄養量	
19 火	麦ご飯 タンドライチキン 小松菜としめじの和え物 白桃缶 味噌汁(さつまい)	精白米、押し麦 鶏肉、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉 こまつな、油揚げ、しめじ 白桃缶 さつまいも、長葱	熱量 蛋白 脂質 塩分	368 kcal 17.3 g 8.9 g 1.4 g
20 水	ロールパン あじのフライ ほうれん草のハムサラダ パイナップル 牛乳	バターロール あじ、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース ほうれん草、にんじん、コーン、ハム、フレンチドレッシング パイナップル 牛乳	熱量 蛋白 脂質 塩分	409 kcal 20.1 g 19.3 g 1.5 g
21 木	ご飯 豚肉と白菜のうま煮 春雨の和え物 オレンジ 味噌汁(茄子)	精白米 豚肉、厚揚げ、はくさい、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ごま油、片栗粉 はるさめ、カニカマ、もやし、わかめ、ごま油 オレンジ なす、万能ねぎ	熱量 蛋白 脂質 塩分	384 kcal 14.6 g 10.2 g 1.7 g
22 金	ご飯 鶏肉のから揚げ 和風大根サラダ 洋なし缶 味噌汁(小松菜)	精白米 鶏肉、小麦粉、片栗粉 大根、きゅうり、にんじん、ハム、白すりごま 洋なし缶 こまつな、えのきだけ	熱量 蛋白 脂質 塩分	383 kcal 16.6 g 11.8 g 1.3 g
25 月	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 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、にんじん、こんにゃく、ひじき、いんげん みかん缶 小町麩、オクラ	熱量 蛋白 脂質 塩分	382 kcal 18.7 g 11.1 g 1.6 g
26 火	ご飯 白身魚の甘辛揚げ 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 バス、片栗粉、白ごま チンゲン菜、エリンギ、ベーコン ヨーグルト、フルーツカクテル缶 はくさい、にんじん	熱量 蛋白 脂質 塩分	401 kcal 14.0 g 11.2 g 1.4 g
27 水	ご飯 肉豆腐 白菜サラダ バナナ 味噌汁(青梗菜)	精白米 木綿豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、絹さや ツナ缶、はくさい、にんじん、フレンチドレッシング バナナ チンゲン菜、じゃがいも	熱量 蛋白 脂質 塩分	400 kcal 17.8 g 11.3 g 1.4 g
28 木	ふりかけご飯 鶏肉のチーズピカタ ほうれん草の納豆和え 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、ケチャップ ひきわり納豆、ほうれん草、にんじん カップゼリーの素(ぶどう) 大根、絹豆腐、さといも、にんじん、長葱、油揚げ	熱量 蛋白 脂質 塩分	410 kcal 21.8 g 10.1 g 1.2 g
29 金	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、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、青じそドレッシング りんご缶 きゃべつ、コーン	熱量 蛋白 脂質 塩分	419 kcal 15.1 g 12.2 g 2.0 g



献立は材料仕入の都合により変更することがあります。