
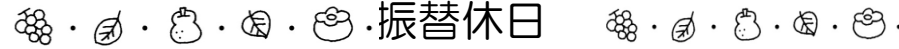




2024年9月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量	
2月	麦ご飯	精白米、押し麦	熱量	367 kcal
	タンドリーチキン	鶏もも肉、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉、にんにく、しょうが	蛋白	17.3 g
	小松菜としめじの和え物	こまつな、油揚げ、しめじ	脂質	9.0 g
	白桃缶	白桃缶	塩分	1.4 g
味噌汁(さつま芋)	さつまいも、長葱			
3火	焼きそば	中華めん、豚小腸肉、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	熱量	429 kcal
	ミートボール	鶏団子、ケチャップ	蛋白	19.5 g
	オレンジ	オレンジ	脂質	13.9 g
	わかめスープ	カットわかめ、ホールコーン	塩分	2.0 g
4水	ご飯	精白米	熱量	381 kcal
	あじのフライ	あじ、小麦粉、鶏卵、パン粉、中濃ソース	蛋白	15.6 g
	ほうれん草のハムサラダ	ほうれん草、にんじん、ハム、ﾌﾟﾗﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	脂質	11.8 g
	パイン缶	パイン缶	塩分	1.4 g
コンソメスープ(インゲン)	いんげん、まいだけ			
5木	ご飯	精白米	熱量	407 kcal
	豚肉とキャベツのうま煮	豚小腸肉、厚揚げ、きゃべつ、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ごま油、片栗粉	蛋白	14.4 g
	春雨の和え物	はるさめ、カニカマ、もやし、きゅうり、ごま油	脂質	11.9 g
	カルシウムウエハース	骨にカルシウムウエハース	塩分	1.6 g
味噌汁(茄子)	なす、えのきだけ			
6金	ご飯	精白米	熱量	374 kcal
	鶏肉のから揚げ	鶏もも、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉	蛋白	16.2 g
	和風大根サラダ	ズッキーニ、しめじ、にんじん、焼竹輪、ごま	脂質	10.6 g
	洋なし缶	洋なし缶	塩分	1.3 g
味噌汁(なめこ)	なめこ、万能ねぎ			
9月	ご飯	精白米	熱量	382 kcal
	鶏肉の味噌マヨ焼き	鶏もも、マヨネーズ	蛋白	18.7 g
	大豆の五目煮	大豆水煮、にんじん、こんにゃく、ひじき、いんげん	脂質	11.1 g
	みかん缶	みかん缶	塩分	1.6 g
すまし汁(お麩)	小町麩、おくら			
10火	ご飯	精白米	熱量	403 kcal
	白身魚の甘辛揚げ	精白米、押し麦	蛋白	17.3 g
	チンゲン菜ソテー	チンゲン菜、エリンギ、ベーコン	脂質	11.2 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、黄桃缶	塩分	1.4 g
味噌汁(里芋)	さといも、にんじん			
11水	カレーライス	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	熱量	419 kcal
	花野菜サラダ	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、ﾌﾟﾗﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 青じそ	蛋白	15.1 g
	りんご缶	りんご缶	脂質	12.2 g
	コンソメスープ(きゃべつ)	きゃべつ、ホールコーン	塩分	2.0 g
12木	ふりかけご飯	精白米、ふりかけ	熱量	410 kcal
	鶏肉のチーズピカタ	鶏もも、小麦粉、鶏卵、粉チーズ、ケチャップ	蛋白	21.8 g
	ほうれん草の納豆和え	ひきわり納豆、ほうれん草、にんじん	脂質	10.1 g
	フルーツゼリー	カップゼリー・ぶどう	塩分	1.2 g
けんちん汁	大根、絹豆腐、さといも、にんじん、長葱、油揚げ			
13金	ご飯	精白米	熱量	404 kcal
	肉豆腐	木綿豆腐、豚もも肉、玉ねぎ、にんじん、絹さや	蛋白	18.2 g
	ツナサラダ	ツナ缶、いんげん、にんじん、ﾌﾟﾗﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	脂質	11.3 g
	バナナ	バナナ	塩分	1.4 g
味噌汁(青梗菜)	チンゲン菜、じゃがいも			
16月	 敬老の日			
17火	麦ご飯	精白米、押し麦	熱量	368 kcal
	タンドリーチキン	鶏もも肉、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉、にんにく、しょうが	蛋白	17.3 g
	小松菜としめじの和え物	小松菜、油揚げ、しめじ	脂質	8.9 g
	白桃缶	白桃缶	塩分	1.4 g
味噌汁(さつま芋)	さつまいも、長葱			

日	献立名	材料名	栄養量	
18水	ロールパン	バターロール	熱量	405 kcal
	あじのフライ	あじ、小麦粉、鶏卵、パン粉、中濃ソース	蛋白	19.9 g
	ほうれん草のハムサラダ	ほうれん草、にんじん、ハム、ﾌﾟﾗﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	脂質	19.2 g
	パイン缶	パイン缶	塩分	1.5 g
牛乳	牛乳			
19木	ご飯	精白米	熱量	386 kcal
	豚肉とキャベツのうま煮	豚小腸肉、厚揚げ、きゃべつ、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ごま油、片栗粉	蛋白	14.3 g
	春雨の和え物	はるさめ、カニカマ、もやし、きゅうり、ごま油	脂質	10.1 g
	オレンジ	オレンジ	塩分	1.6 g
味噌汁(茄子)	なす、えのきだけ			
20金	ご飯	精白米	熱量	374 kcal
	鶏肉のから揚げ	鶏もも、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉	蛋白	16.2 g
	和風大根サラダ	ズッキーニ、しめじ、にんじん、焼竹輪、ごま	脂質	10.6 g
	洋なし缶	洋なし缶	塩分	1.3 g
味噌汁(なめこ)	なめこ、万能ねぎ			
23月	 振替休日			
24火	ご飯	精白米	熱量	403 kcal
	白身魚の甘辛揚げ	白身魚、片栗粉、ごま	蛋白	14.0 g
	チンゲン菜ソテー	チンゲン菜、エリンギ、ベーコン	脂質	11.2 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、黄桃缶	塩分	1.4 g
味噌汁(里芋)	さといも、にんじん			
25水	ご飯	精白米	熱量	404 kcal
	肉豆腐	木綿豆腐、豚もも肉、玉ねぎ、にんじん、絹さや	蛋白	18.2 g
	ツナサラダ	ツナ缶、いんげん、にんじん、ﾌﾟﾗﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	脂質	11.3 g
	バナナ	バナナ	塩分	1.4 g
味噌汁(青梗菜)	チンゲン菜、じゃがいも			
26木	ふりかけご飯	精白米、ふりかけ	熱量	410 kcal
	鶏肉のチーズピカタ	鶏もも、小麦粉、鶏卵、粉チーズ、ケチャップ	蛋白	21.8 g
	ほうれん草の納豆和え	ひきわり納豆、ほうれん草、にんじん	脂質	10.1 g
	フルーツゼリー	カップゼリー・ぶどう	塩分	1.2 g
けんちん汁	大根、絹豆腐、さといも、にんじん、長葱、油揚げ			
27金	カレーライス	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	熱量	419 kcal
	花野菜サラダ	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、ﾌﾟﾗﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 青じそ	蛋白	15.1 g
	りんご缶	りんご缶	脂質	12.2 g
	コンソメスープ(きゃべつ)	きゃべつ、ホールコーン	塩分	2.0 g
30月	ご飯	精白米	熱量	382 kcal
	鶏肉の味噌マヨ焼き	鶏もも、マヨネーズ	蛋白	18.7 g
	大豆の五目煮	大豆水煮、にんじん、こんにゃく、ひじき、いんげん	脂質	11.1 g
	みかん缶	みかん缶	塩分	1.6 g
すまし汁(お麩)	小町麩、おくら			



立は材料仕入の都合により変更することがあります。