


2022年9月献立表

		昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)			昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)	
01	木	豚肉とれんこんの和風カレー チンゲン菜のソテー 冷奴 福神漬 フルーツ	643	ちくわうどん チンゲン菜のソテー 冷奴 ご飯(小) フルーツ	554	16	金	豚肉と根菜の煮物 ピーマンと竹輪の炒め物 緑豆もやしのゆかり和え ご飯 すまし汁 漬物	540	ナポリタンスパゲティ ピーマンと竹輪の炒め物 緑豆もやしのゆかり和え 汁物 フルーツ	543	
02	金	アジフライ 冬瓜のそぼろあん ブロッコリーのサラダ ご飯 卵スープ 漬物	523	きつねうどん 冬瓜のそぼろあん ブロッコリーのサラダ ご飯(小) 漬物	487	17	土	揚げ豆腐の生姜きごあんかけ なすとひき肉の甘辛煮 白菜のポン酢和え ご飯 のっぺい汁 漬物	613	鶏南蛮そば なすとひき肉の甘辛煮 白菜のポン酢和え ご飯(小) 漬物	614	
03	土	鶏肉のトマト煮込み ピーマンソテー おからポテトサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	606	焼きそば ピーマンソテー おからポテトサラダ 汁物 漬物	525	18	日					
04	日	割り弁当					19	月	ミックスフライ ひじきの煮物 卵豆腐 赤飯風小豆ご飯 すまし汁 フルーツ	597	肉きしめん ひじきの煮物 卵豆腐 赤飯風小豆ご飯(小) フルーツ	538
05	月						20	火	赤魚の塩麹焼き 切干大根煮 きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	527	五目うどん 切干大根煮 きらずサラダ ご飯(小) 漬物	567
06	火	親子丼 かぼちゃのおかか煮 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物	615	月見そば かぼちゃのおかか煮 人参サラダ ご飯(小) 漬物	515	21	水	塩味豆腐丼 ブロッコリーのかに風味あんかけ 大豆もやしのナムル わかめと卵のスープ フルーツ	573	月見うどん ブロッコリーのかに風味あんかけ 大豆もやしのナムル ご飯(小) フルーツ	497	
07	水	赤魚の煮付け なすの肉味噌かけ 冷奴 大根菜と干しエビの混ぜご飯 すまし汁 漬物	530	たぬきそば なすの肉味噌かけ 冷奴 大根菜と干しエビの混ぜご飯(小) 漬物	610	22	木	鶏肉の甘酢炒め チンゲン菜の煮びたし れんこんサラダ ご飯 味噌汁 漬物	543	なめこおろしそば チンゲン菜の煮びたし れんこんサラダ ご飯(小) 漬物	502	
08	木	海鮮中華炒め 春巻き 大豆もやしのピリ辛ナムル ご飯 中華スープ 漬物	514	塩ラーメン 春巻き 大豆もやしのピリ辛ナムル ご飯(小) 漬物	601	23	金	焼きそばのきのこあんかけ 里芋の煮ころがし 人参の白和え ご飯 すまし汁 漬物	506	海鮮塩焼きそば 里芋の煮ころがし 人参の白和え 汁物 漬物	468	
09	金	鶏そぼろ丼 さつま芋の煮物 ひじきのサラダ 味噌汁 フルーツ	643	カレーきしめん さつま芋の煮物 ひじきのサラダ ご飯(小) フルーツ	599	24	土	牛肉の柳川風煮 小松菜と干しエビの炒め物 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	616	カレーうどん 小松菜と干しエビの炒め物 大根サラダ ご飯(小) 漬物	519	
10	土	さわらの照り焼き 里芋の白煮 きのこの塩麹和え ご飯 味噌汁 フルーツ	518	五目うどん 里芋の白煮 きのこの塩麹和え ご飯(小) フルーツ	504	25	日					
11	日						26	月	鶏肉の治部煮風 なすの味噌かけ チンゲン菜のおかか和え ご飯 和風スープ 漬物	609	梅おろしうどん なすの味噌かけ チンゲン菜のおかか和え ご飯(小) 漬物	514
12	月	ほきのごま焼き 肉だんご ほうれん草のなめ煮和え ご飯 味噌汁 フルーツ	504	かき揚げそば 肉だんご ほうれん草のなめ煮和え ご飯(小) フルーツ	581	27	火	ハンバーグ ほうれん草のソテー ごぼうサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	560	和風スパゲティ ほうれん草のソテー ごぼうサラダ 汁物 フルーツ	582	
13	火	ひき肉入りオムレツ じゃが芋の洋風煮 海藻サラダ ご飯 汁物 フルーツ	600	焼きうどん じゃが芋の洋風煮 海藻サラダ 汁物 フルーツ	481	28	水	さわらのムニエルきのこバターソース おからとひじきの煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物	585	焼きうどん おからとひじきの煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え 汁物 漬物	460	
14	水	鶏肉のスタミナ炒め 冬瓜のツナ煮 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	540	あんかけきしめん 冬瓜のツナ煮 小松菜のお浸し ご飯(小) 漬物	505	29	木	豚肉の生姜焼き風 冬瓜の干しえびあんかけ 春雨の中華和え 里芋ご飯 味噌汁 フルーツ	576	きつねきしめん 冬瓜の干しえびあんかけ 春雨の中華和え 里芋ご飯(小) フルーツ	491	
15	木	あじの焼き浸し 卵の花 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	504	ほうとう風うどん 卵の花 いんげんのごま和え ご飯(小) 漬物	531	30	金	豆腐の五目うま煮 シュウマイ 大豆もやしのごまマヨサラダ ご飯 中華風かきたま汁 フルーツ	602	しょうゆラーメン シュウマイ 大豆もやしのごまマヨサラダ ご飯(小) フルーツ	597	

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

2022年9月 おやつ献立表

月	火	水	木	金	土
<p>*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。 *カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。</p>			<p>1 バームクーヘン (チョコ)</p>  <p>90 kcal</p>	<p>2 オレンジゼリー (ホイップクリーム)</p>  <p>52 kcal</p>	<p>3 和菓のマドレーヌ</p>  <p>122 kcal</p>
<p>5 チョコチップバナナ の焼菓子</p>  <p>76 kcal</p>	<p>6 スペシャル おやつ</p>	<p>7 フルーツの パウンドケーキ</p>  <p>92 kcal</p>	<p>8 紅茶プリン (ホイップクリーム)</p>  <p>77 kcal</p>	<p>9 プレーンシフォンケーキ (ホイップクリーム)</p>  <p>105 kcal</p>	<p>10 田舎まんじゅう (うさぎ)</p>  <p>108 kcal</p>
<p>12 抹茶プリン (ホイップクリーム)</p>  <p>68 kcal</p>	<p>13 チーズとはちみつの パウンドケーキ</p>  <p>92 kcal</p>	<p>14 紫芋ようかん</p>  <p>92 kcal</p>	<p>15 黒糖まんじゅう</p>  <p>106 kcal</p>	<p>16 人参のマドレーヌ</p>  <p>104 kcal</p>	<p>17 リンゴゼリー (ホイップクリーム)</p>  <p>52 kcal</p>
<p>19 祝・紅まんじゅう</p>  <p>108 kcal</p>	<p>20 ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)</p>  <p>74 kcal</p>	<p>21 もみじまんじゅう</p>  <p>107 kcal</p>	<p>22 かぼちゃようかん</p>  <p>102 kcal</p>	<p>23 手作り おやつ</p>	
<p>26 水ようかん</p>  <p>104 kcal</p>	<p>27 乳菓まんじゅう</p>  <p>142 kcal</p>	<p>28 苺のミルクプリン (ホイップクリーム)</p>  <p>54 kcal</p>	<p>29 よもぎまんじゅう</p>  <p>109 kcal</p>	<p>30 しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)</p>  <p>143 kcal</p>	<p>24 手作り おやつ</p>