

9月 献立表

日	曜日	昼食	おやつ	3色食品群			アレルギー	100gあたり エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						
1	木	ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜と油揚げのさつと煮 お味噌汁 パイン缶	牛乳 りんごゼリー	ごはん	豚肉・豆腐	ほうれん草・万能菜	小麦	487 kcal				
				パン粉・片栗粉・油	油揚げ	玉葱・いんげん・カリフラワー		19.7 g				
				砂糖		白菜・人参		16.1 g				
				砂糖	牛乳	寒天		69.3 g				
2	金	ごはん たらの和風ムニエル マカロニサラダ スープ オレンジ	牛乳 大学芋	ごはん	たら・青のり	小松菜・かぶ	乳・小麦	499 kcal				
				小麦粉・バター・油		ブロッコリー・粉パセリ		19.0 g				
				マカロニ・砂糖		オレンジ		14.5 g				
				さつま芋・黒ごま・油				74.6 g				
3	土	五目うどん 白菜としらすの和え物 パインヨーグルト	牛乳 さけおにぎり	うどん・砂糖・ごま油	鶏肉・厚揚げ	大根・人参・絹さや	乳・小麦	502 kcal				
					しらす	白菜・枝豆		22.0 g				
					ヨーグルト	パイン缶		14.5 g				
				ごはん・白ごま	鮭			71.4 g				
5	月	ごはん 豚豚 さつま芋の味噌炒め お吸物 みかん缶	牛乳 お麩ラスク	ごはん	豚肉	長葱	乳・小麦	508 kcal				
				片栗粉・油・砂糖	わかめ	玉葱・人参・ピーマン		20.6 g				
				さつま芋		ほうれん草・コーン		15.3 g				
				車麩				73.8 g				
6	火	ごはん 鶏肉と春雨の煮物 中華風和え お味噌汁 ヨーグルト	牛乳 じゃがバター醤油	ごはん	鶏肉	青梗菜・人参	乳・小麦	511 kcal				
				春雨・片栗粉・油	豆腐・ヨーグルト	もやし・きゅうり		19.2 g				
				白ごま・ごま油・砂糖				20.4 g				
				じゃが芋・バター	牛乳			64.3 g				
7	水	ごはん かれないの童田揚げ 大根のおかかサラダ お味噌汁 オレンジ	牛乳 ピザトースト	ごはん		玉葱・ほうれん草	小麦	490 kcal				
				片栗粉・油・砂糖	かれない	生姜・いんげん・トマト		21.0 g				
				ごま油	花かつお	大根・人参		16.7 g				
				食パン	チーズ	玉葱・ピーマン・コーン		65.6 g				
8	木	ごはん 豚肉とじゃが芋の中華炒め ひじきの煮物 お吸物 黄桃缶	牛乳 豆しらすおにぎり	ごはん	豚肉	えのき・絹さや	乳・小麦	501 kcal				
				じゃが芋・片栗粉	油揚げ・ひじき	ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン		23.4 g				
				ごま油・砂糖		人参・玉葱・グリーンピース		15.1 g				
				ごはん	しらす	枝豆		70.4 g				
9	金	キーマカレー コールスロー スープ りんご	牛乳 きな粉トースト	ごはん・じゃが芋・油	鶏肉	玉葱・人参・れんこん	小麦	534 kcal				
				砂糖		きゃべつ・コーン・きゅうり		17.9 g				
						しめじ・青梗菜		19.5 g				
				食パン	きな粉			76.5 g				
10	土	あんかけ焼きそば チーズパン粉焼き スープ オレンジ	牛乳 ひじきしらすおにぎり	中華麺・片栗粉	豚肉	きゃべつ・人参・絹さや	乳・小麦	489 kcal				
				パン粉・油・ごま油	粉チーズ	ブロッコリー・玉葱		22.6 g				
						ほうれん草・えのき		15.5 g				
				ごはん	ひじき・しらす	人参		72.0 g				
12	月	ごはん さわらの煮つけ 白菜のごま味噌和え お吸物 パイン缶	牛乳 ミートマカロニ	ごはん	さわら	生姜・長葱・小松菜	小麦	511 kcal				
				砂糖	わかめ・豆腐	白菜・人参・枝豆		24.0 g				
				白ごま				16.5 g				
				マカロニ・油	豚肉	玉葱		68.6 g				
13	火	ほうれん草の豆乳パスタ 三色ナムル スープ りんご	牛乳 梅おかかおにぎり	スパゲッティ・バター	ツナ缶・豆乳	ほうれん草・コーン・玉葱	乳・小麦	483 kcal				
				白ごま・ごま油		もやし・人参・きゅうり		18.2 g				
				さつま芋		えのき		15.2 g				
				ごはん	花かつお	梅干し		69.9 g				

日	曜日	昼食	おやつ	3色食品群			アレルギー	100gあたり エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						
14	水	ごはん さけのねぎ味噌焼き ひじきの和え物 お吸物 ヨーグルト	牛乳 豆乳葛餅	ごはん	さけ	玉葱・絹さや	乳・小麦	490 kcal				
				砂糖		長葱・いんげん・かぼちゃ		23.6 g				
				白ごま・ごま油	ひじき	小松菜・人参		13.5 g				
				片栗粉・砂糖	きな粉・豆乳			70.2 g				
15	木	ごはん 五目麻婆豆腐 春雨サラダ スープ オレンジ	牛乳 胡麻じゃこトースト	ごはん	豆腐・鶏肉	青梗菜	小麦	524 kcal				
				片栗粉・ごま油・砂糖	わかめ	生姜・玉葱・えのき・グリーンピース		18.8 g				
				春雨・油		きゅうり・人参・コーン		19.5 g				
				食パン・白ごま・バター	しらす・青のり	オレンジ		71.5 g				
16	金	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ マセドアンサラダ お味噌汁 白桃缶	牛乳 オレンジゼリー	ごはん・小町麩		小松菜	小麦	456 kcal				
				片栗粉・ごま油・砂糖	かれない	ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・絹さや・玉葱		17.9 g				
				さつま芋・油		人参・きゅうり		9.6 g				
				砂糖	牛乳	寒天		75.9 g				
17	土	ちゃんぽんうどん ポテトサラダ オレンジ	牛乳 ゆかりしらすおにぎり	うどん・油・ごま油	豚肉	白菜・人参・ピーマン・もやし	乳・小麦	487 kcal				
					じゃが芋・砂糖	きゅうり・コーン・人参・グリーンピース		17.5 g				
						オレンジ		13.3 g				
				ごはん	しらす	ゆかり		74.2 g				
20	火	ポークカレー ブロッコリーのおかか和え スープ パイン缶	牛乳 レーズン蒸しパン	ごはん・じゃが芋・油	豚肉	人参・玉葱・コーン	小麦	517 kcal				
					花かつお	ブロッコリー		21.4 g				
						かぼちゃ・枝豆		13.5 g				
				ホットケーキミックス	豆乳	レーズン		80.0 g				
21	水	ごはん(納豆) さけのごま焼き 大根サラダ お味噌汁 梨	牛乳 かぼちゃおやき	納豆		しめじ	小麦	516 kcal				
				さけ		梨		23.7 g				
				黒ごま・砂糖		ほうれん草・人参		14.7 g				
				油・さつま芋	チーズ	かぼちゃ		74.2 g				
22	木	ごはん 筑前煮 じゃが芋のゆかり和え お味噌汁 ヨーグルト	牛乳 オレンジトースト	納豆		玉葱・小松菜	乳・小麦	523 kcal				
				さけ		人参・れんこん・絹さや		19.6 g				
				ほうれん草・人参		きゅうり・ゆかり		16.7 g				
				片栗粉・砂糖・油	チーズ			76.8 g				
24	土	ミートソースパゲッティ さつま芋の煮物 スープ オレンジ	牛乳 わかめおにぎり	スパゲッティ・油・砂糖	豚肉	玉葱・人参・トマト缶・グリーンピース	小麦	503 kcal				
				さつま芋		いんげん		19.0 g				
						ほうれん草・コーン		13.8 g				
				ごはん	わかめ			77.4 g				
26	月	豚汁うどん わかめサラダ パイン缶	牛乳 ツナひじきおにぎり	うどん・砂糖	豚肉・豆腐	大根・人参・青梗菜	小麦	492 kcal				
				油	わかめ	きゃべつ・玉葱・オクラ		19.0 g				
						パイン缶		13.0 g				
				ごはん・砂糖・ごま油	ツナ缶・ひじき	人参		75.8 g				
27	火	ごはん たらの南蛮漬け さつま芋と油揚げの煮物 お味噌汁 みかん缶	牛乳 ジャムサンド	ごはん	たら	いんげん・大根	小麦	523 kcal				
				片栗粉・油・ごま油	油揚げ	玉葱・人参・ピーマン		19.6 g				
				さつま芋・砂糖		しめじ		14.9 g				
				食パン	牛乳			79.6 g				
28	水	鶏そぼろ丼 厚揚げの炒め物 お味噌汁 黄桃缶	牛乳 さつま芋蒸しパン	ごはん・油	鶏肉・刻みのり	玉葱・えのき・ほうれん草・コーン	小麦	517 kcal				
				ごま油・砂糖	厚揚げ	小松菜・人参		22.1 g				
						かぶ・大根の葉		19.5 g				
				ホットケーキミックス	豆乳			65.9 g				
29	木	ごはん さわらのムニエル 枝豆サラダ お味噌汁 りんご	牛乳 ごはんピザ	ごはん		もやし・絹さや	乳・小麦	483 kcal				
				小麦粉・油・バター	さわら	きゃべつ・人参		21.2 g				
				砂糖		枝豆・カリフラワー・トマト		16.6 g				
				ごはん	ツナ缶・チーズ	玉葱・ピーマン・コーン		64.7 g				
30	金	ごはん 鶏肉と高野豆腐の煮物 青梗菜のソーテー お味噌汁 オレンジ	牛乳 きなこのフレンチトースト	ごはん	鶏肉・高野豆腐	かぼちゃ	小麦	522 kcal				
				里芋・油・砂糖	わかめ	長ねぎ・人参・ほうれん草		21.7 g				
						青梗菜・えのき		19.5 g				
				食パン・バター・砂糖	きな粉・豆乳			66.8 g				

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見ただけでわかりやすくする為の目安です
 ※香辛料や醤油、味噌などの調味料は3色食品群に分類されないため、記載しておりません
 ※都合により献立を変更する場合があります

《平均栄養価》

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
503 kcal	20.5 g	15.7 g	72.1 g	1.8 g

