

令和 6年 9月予定および実施献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日	1	2	3	4	5	6	7
朝	米飯 味噌汁(しめじ、人参) 肉詰めいなり(南瓜、絹さや) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(椎茸) 切干大根の含め煮(さつまあげ) のりごまふりかけ	米飯 味噌汁(白菜、玉葱) 厚揚げのおかか煮 味付けのり	米飯 味噌汁(小松菜、えのき) がんもの煮物(大根) たまごふりかけ	選択メニュー 米飯 味噌汁(なす、しめじ) 金平ごぼう(人参、さつまあげ) おかかふりかけ	米飯 味噌汁(冬瓜) 豆腐とひじきの炒め(卵) たらこふりかけ	あんパン キャベツのスープ(レッドピーマン) 鶏肉のコンソメ煮(じゃが、玉葱) 牛乳
昼	キムチチャーハン(卵、豚) 盛り合わせサラダ(キャベツ、レタス、コーン) コンソメスープ(玉葱、ほうれんそう) フルーツポンチ(パナナ、パイナップル)	米飯 魚の梅香煮(さば) 豆腐の柚子胡椒あんかけ 清汁(白菜、えのき)	ミルクパン(チョコジャム) チキンのピザ風 カリカリベーコンのレタスサラダ カリフラワースープ(ピーマン)	ゆかりおにぎり 担々麺(豚ひき肉、青梗菜) チキンナゲット ピーチゼリー	米飯 鯖の味噌煮 または 魚の野菜あんかけ(たら) ゆかり和え(白菜、胡瓜) 若竹汁(たけのこ、わかめ)	鶏そぼろごぼう生姜醤油パスタ キャベツツナ酢サラダ 小松菜のスープ(人参) 苺ミルクプリン	米飯 魚の揚げ煮(赤魚) 小松菜とひき肉のピリ辛味噌炒め 味噌汁(わかめ)
おやつ	ぼたぼた焼き 牛乳	マリー 牛乳	やわらかおかき(きなこ) 牛乳	雪の宿 牛乳	うまい棒 牛乳	コアラのマーチ 牛乳	サラダせんべい 乳酸菌飲料
タ	麦御飯 魚の西京焼き(鯖) レバニラ炒め(もやし) 清汁(小松菜、かまぼこ) 2044Kcal	麦御飯 鶏天 ブロッコリーと竹輪のサラダ 赤だし(なす、小松菜) 2146Kcal	麦御飯 具沢山オープン焼き(卵、ツナ) ごぼうとさつま揚げの炒め煮 お姫さんだご汁(熊本鹿本郷土料理) 2198Kcal	麦御飯 魚の煮付け(鯖) 春雨と胡瓜の酢の物 卵とわかめの清汁 2111Kcal	麦御飯 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のサラダ(キャベツ、ちくわ) チンゲンサイのスープ(人参、玉葱) 1937Kcal	麦御飯 魚の味噌マヨ焼き(たら) ほうれんそうのなめ茸和え そうめん汁(てまり麩) 1944Kcal	麦御飯 豚肉と野菜の中華炒め 中華和え(もやし、ほうれんそう) 豆腐のスープ(木耳、人参) 2002Kcal
日	8	9	10	11	12	13	14
朝	米飯 味噌汁(たけのこ、人参) 卵焼き(スナッペンどう) のりごまふりかけ	米飯 味噌汁(しいたけ) ちくわと野菜のソテー さけふりかけ	米飯 さつま汁(大根、ごぼう) 洋風卵とし たらこふりかけ	米飯 味噌汁(かぼちゃ、玉葱) いわしの醤油煮 かつおふりかけ	選択メニュー 食パン(マーガリン) パンブキンスープ 卵とし(ほうれんそう) 牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも、人参) 魚肉ソーセージと野菜のソテー たまごふりかけ	ロールパン(いちごジャム) コーンポタージュ 肉団子のコンソメ煮(玉葱) 牛乳
昼	チキンカレー 大根サラダ(水菜、大豆) わかめスープ(玉葱) フルーチェ	米飯 魚のピリ辛焼き(鯖) 冬瓜のくず煮(あげ、人参) えびと青菜のスープ(ほうれんそう)	キャロットパン(マーガリン) ポークビーンズ ドレッシングサラダ(イエローピーマン、キャベツ) 白菜スープ(人参、ウインナー)	わかめおにぎり ごぼう天うどん いんげんと豚肉の炒め物 りんごゼリー	米飯 魚の照り焼き(さば) または 魚のからあげ(たら) 塩昆布和え(キャベツ、人参) 若竹汁(たけのこ、わかめ)	菜飯おにぎり 太平燕(熊本郷土料理) 鶏とごぼうの炒め物(レッドピーマン) オレンジ	米飯 チキンカツ 青菜とコーンの和え物(ほうれんそう) 味噌汁(かぼちゃ)
おやつ	サッポロポテトバーベQ 牛乳	おととと 牛乳	ホームパイ 牛乳	まがりせんべい 牛乳	BeTREEのおやつ 飲むヨーグルト	チョコクッキー 牛乳	メロンムース ヤクルト
タ	麦御飯 魚の蒲焼(たら) なすの和風煮(がんも、人参) 清汁(ごぼう) 2164Kcal	麦御飯 牛肉とねぎのすき焼き風煮 小松菜の磯辺和え(えのき、人参) かきたま汁 2000Kcal	麦御飯 魚の梅味噌焼き(たら) 揚げ出し豆腐 清汁(うずまき麩、しめじ) 1946Kcal	麦御飯 鶏肉の韓国風照り焼き ほうれん草と白菜のナムル(ツナ) 豆乳チゲスープ(木綿豆腐、豚) 2022Kcal	麦御飯 豚肉と大根の煮込み(人参) 胡麻サラダ(ブロッコリー、ツナ、コーン) ささみと絹さやの清汁 2014Kcal	麦御飯 魚のハニーマスタード焼き(たら) レバーの甘辛煮(こんにゃく、大根) 小松菜のスープ(しめじ) 1945Kcal	麦御飯 魚のカレーマヨネーズ焼き(メル) トマト入りにら玉 セロリのスープ(人参) 2064Kcal
日	15	16	17	18	19	20	21
朝	敬老の日 米飯 味噌汁(小松菜、えのき) 白菜と大豆の煮びたし のりごまふりかけ	米飯 味噌汁(しめじ、玉葱) 里芋のそぼろ煮(鶏ひき肉) かつおふりかけ	誕生会 米飯 味噌汁(大根) 蓮根の金平(さつまあげ) 味付けのり	米飯 味噌汁(じゃがいも、玉葱) 青菜とさつまあげの炒め煮(チンゲンサイ) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれんそう、人参) 雷豆腐(人参、鶏) さけふりかけ	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 青菜とウインナーのソテー(ほうれんそう) たらこふりかけ	カレーパン ほうれんそうのスープ(コーン、玉葱) シーザーサラダ(レタス、水菜) 牛乳
昼	赤飯 赤魚の煮つけ 桜えびのかきあげ(玉葱、枝豆、人参) 茶碗蒸し(生麩、椎茸、ぎんなん)	米飯 豚キムチ(もやし) 海藻サラダ(レタス、玉葱) チンゲンサイのスープ(人参、木耳)	食パン(イチゴジャム) 魚のカレームニエル(たら) トマトサラダ(大豆、キャベツ) ウインナースープ(玉葱)	スパゲティナポリタン フレンチサラダ(ハム、キャベツ) オニオンスープ(イエローピーマン) バナナ	米飯 鶏肉の南部焼き ごぼうのサラダ(胡瓜、イエローピーマン) 味噌汁(木綿豆腐、わかめ)	ゆかりおにぎり 団子汁(熊本郷土料理) 枝豆ひじきサラダ(小松菜) ピーチゼリー	米飯 魚のおろし煮(メバル) 高菜と豚肉の炒め物(蓮根) 小松菜と卵の清汁
おやつ	黒棒 牛乳	サッポロポテトバーベQ 牛乳	雪の宿 牛乳	ムーンライトクッキー 牛乳	サッポロポテト 牛乳	かっぱえびせん 牛乳	おととと 乳酸菌飲料
タ	麦御飯 家常豆腐(豚、厚揚げ、ピーマン) 切干大根の中華サラダ(ツナ、胡瓜) わかめスープ(玉葱) 2061Kcal	麦御飯 魚のツナマヨ焼き(たら) 菜種和え(ほうれんそう、人参、卵) 味噌汁(木綿豆腐、椎茸) 1921Kcal	麦御飯 ミックスフライ(えび、白身魚) 彩りサラダ(レッドキャベツ、水菜) コンソメスープ(カリフラワー、ベーコン) ケーキ、オレンジジュース 2114KcalKcal	麦御飯 木須肉(木耳と豚肉の卵炒め) 白菜のゆずぼん酢和え(おくら、ささみ) 中華スープ(春雨、にら) 2005Kcal	麦御飯 魚のエスニック風焼き(メル) ビーフンソテー(ちくわ、キャベツ) 肉団子スープ(小松菜、人参) 1998Kcal	米飯 魚のもみじ焼き(たら) レバーとチンゲンサイの香味炒め 味噌汁(しいたけ) 1970Kcal	米飯 鶏肉の塩麩からあげ 野菜の酢味噌かけ 清汁(木綿豆腐) 2068Kcal
日	22	23	24	25	26	27	28
朝	米飯 味噌汁(たけのこ、タアサイ) ごぼうそぼろ炒め(鶏ひき肉) さけふりかけ	米飯 味噌汁(かぶ、しめじ) 大豆のトマト煮 味付けのり	米飯 味噌汁(なす、椎茸) ししやも たまごふりかけ	米飯 味噌汁(もやし、厚揚げ) 高野豆腐の含め煮(人参、枝豆) たらこふりかけ	選択メニュー 食パン(マーマレード) ポタージュ ミートボールのケチャップがらめ 牛乳	米飯 味噌汁(ごぼう) なすのひき肉炒め(鶏ひき肉) かつおふりかけ	ロールパン(チョコジャム) 肉団子スープ(人参、小松菜) ミートオムレツ(スナッペンどう) 牛乳
昼	親子丼 梅肉和え(ほうれんそう、もやし) 清汁(なす、うずまき麩) オレンジゼリー	米飯 中華風魚のソフト揚げ(メル) 春雨ソテー(鶏ひき肉、ほうれんそう) コンソメスープ(キャベツ、イエローピーマン)	焼き肉パン ハムサラダ(レタス、コーン) ほうれんそうスープ(ウインナー) ヨーグルト	鮭おかかおにぎり カレーうどん(豚、玉葱) きのこマリネ(しめじ、レタス、胡瓜) ぶどうゼリー	米飯 肉野菜炒め または 鶏肉のけずりかつお焼き きゅうりとわかめの生姜酢和え 小松菜のスープ(レッドピーマン)	わかめおにぎり ちゃんぽん ぎょうざ(ブロッコリー) フルーチェ	米飯 鯖の韓国風照り焼き エビとブロッコリーのサラダ チンゲンサイスープ(きくらげ)
おやつ	源氏パイ 牛乳	やわらかおかき(のり塩) 牛乳	うまい棒 & チョコ棒 牛乳	マリー 牛乳	BeTREEのおやつ ジョア(マスカット)	ぼたぼた焼き 牛乳	丸ぼうろ ヤクルト
タ	麦御飯 魚のたらも焼き(たら) レバーのオイスター煮(こんにゃく、人参) オニオンスープ(ウインナー、レッドピーマン) 2025Kcal	麦御飯 肉じゃが 厚揚げのおかか和え(小松菜) 清汁(ごぼう、チンゲンサイ) 2082Kcal	麦御飯 チャブチエ(豚肉、春雨、筍) じゃが芋と鶏肉のダッカルビ 豆乳スープ(ベーコン、チンゲンサイ) 1955Kcal	麦御飯 鰯の油淋ソースかけ 青菜とひき肉のソテー(タアサイ、豚ひき肉) 白菜のスープ(玉葱) 2100Kcal	麦御飯 魚の胡麻だれ焼き(鯖) あんかけ卵焼き(鶏ひき肉、椎茸) 清汁(はんぺん、しめじ) 2043Kcal	麦御飯 鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの和え物(ほうれんそう) 清汁(木綿豆腐、わかめ) 2168Kcal	麦御飯 豚肉となすのスタミナ炒め もずくと山芋の和え物(胡瓜) 味噌汁(玉葱、えのき) 1957Kcal
日	29	30	31	32	27	28	29
朝	米飯 味噌汁(たけのこ、タアサイ) 白菜の煮びたし さけふりかけ	米飯 味噌汁(里芋) 金平ごぼう(椎茸、人参) たらこふりかけ					
昼	ハヤシライス 春雨サラダ コンソメスープ(玉葱) デザートムース(いちご)	米飯 揚げ魚のねぎソースかけ(たら) 大豆のサラダ(わかめ、大根、水菜) 野菜スープ(小松菜、人参)					
おやつ	サラダせんべい 牛乳	ホームハイ 牛乳					
タ	麦御飯 魚のオイスター焼き(たら) 里芋のゆず風味煮 もやしスープ 2092Kcal	麦御飯 鶏肉のはちみつ照り焼き 味噌マヨネーズ和え(キャベツ、ちくわ) かきたま汁 2061Kcal					