

# 令和 2年 9月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日		1	2	3	4	5	6
朝		米飯 味噌汁(しめじ) 里芋と厚揚げの煮物 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(南瓜) おおか納豆(うめ) 味付けのり	米飯 味噌汁(白菜あげ) 卵炒め(小松菜、人参) さけふりかけ	<b>選択メニュー</b> 米飯 味噌汁(あげ、里芋) 大豆の旨煮(椎茸、大根) のり佃煮	米飯 味噌汁(なす) 小松菜とベーコンの炒め物 たまごふりかけ	クリームパン コンソメスープ(小松菜、玉葱) キャベツの卵とじ 牛乳
昼		米飯 鰻の生姜焼き 大根とカリカリじゃこのサラダ セロリのスープ(ベーコン)	玄米パン(イチゴジャム) 魚のムニエルマトソース(ホキ) ツナサラダ(セロリ、きゅうり) コンソメスープ(小松菜、ベーコン)	菜飯おにぎり <b>太平燕(熊本郷土料理)</b> ドレッシングサラダ(水菜キャベツ) オレンジ	米飯 <b>魚の磯辺揚げ(たら)</b> または <b>魚の塩焼き(さば)</b> ひじきのごま和え(人参ほうれんそう) 清汁(白菜、かまぼこ)	ゆかりおにぎり ごぼう天そば(ほうれんそう) 里芋の煮物(鶏ひき肉) ぶどうゼリー	米飯 中華風魚のソフト揚げ(たら) 春雨ソテー(鶏ひき肉、にら) 白菜スープ(ベーコン)
おやつ		キャラメルコーン 牛乳	コアラのマーチ 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	歌舞伎揚げ 牛乳	丸ぼうろ 牛乳	ハウムクーヘン ヤクルト
夕		麦御飯 チンジャオロース(牛、たけのこ) 中華和え(もやし、こまつな) 中華スープ(きくらげ、だいこん) 1961Kcal	麦御飯 豚カツ ごま酢和え(ごぼう、ほうれんそう) わかめスープ(たまねぎ) 2022Kcal	麦御飯 魚の南部焼き(さば) レバーのケチャップがらめ(ごぼうピーマン) ほうれんそうのスープ(しめじ人参) 2059Kcal	麦御飯 チキンの青じそソテー 野菜サラダ(パプリカ、レッドキャベツ) チンゲンサイスープ(ウインナー) 1993Kcal	麦御飯 魚の香味ソースかけ(ソイ) きのこ野菜のバター炒め(しめじ、エリンギ) 豆乳チゲスープ(豆腐、豚) 2000Kcal	麦御飯 鶏肉と大豆の煮物 カラフルサラダ(レッドキャベツ) 味噌汁(かぼちゃ、あげ) 2053Kcal
日	7	8	9	10	11	12	13
朝	米飯 味噌汁(木綿豆腐) 蓮根のそぼろ煮(鶏ひき肉) しそふりかけ	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) 大根の炒め煮(さつまあげ) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(大根) めかぶ納豆 味付けのり	米飯 味噌汁(ごぼう) 白菜と大豆の煮びたし たらこふりかけ	<b>選択メニュー</b> 食パン(いちごジャム) コンソメスープ(小松菜、玉葱) ウインナーソテー(ピーマン、たまねぎ) ジョア	米飯 味噌汁(じゃが芋) 卵焼き(ブロッコリー) 味付けのり	黒糖パン(マーガリン) コーンポタージュ 肉団子のコンソメ煮(たまねぎ) 牛乳
昼	ビーフカレー 野菜サラダ(水菜キャベツ) カリフラワーのスープ(玉葱、人参) バナナ	五穀米 魚の山椒焼き(アジ) 炒り豆腐(いんげん、人参) ささみと絹さやの清汁	ミルクパン(マーガリン) <b>チキンのピザ風</b> 野菜サラダ(リーフレタス、キャベツ) コンソメスープ(小松菜、玉葱)	わかめおにぎり 担々麺 小籠包 オレンジ	米飯 <b>豚肉と大豆のトマト煮</b> または <b>鶏肉の照り焼き</b> ゆかり和え(大根、胡瓜) 五日卵スープ(人参、椎茸)	菜飯おにぎり 和風パスタ(ベーコン、レッドピーマン) 辛子和え(えのき、こまつな) アップルゼリー	米飯 ポークソテー(野菜ソース) ブロッコリーの炒め物(ベーコン) キャベツスープ(玉葱、人参)
おやつ	サッポロポテト 牛乳	どらやき 牛乳	サラダせんべい 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	きのこの山たけのこの里 牛乳	まがりせんべい 牛乳	源氏パイ ヤクルト
夕	麦御飯 豚肉の中華炒め(たけのこ、椎茸) ほうれんそうと白菜のナムル <b>三絲湯(細切りスープ)</b> 2087Kcal	麦御飯 ポークピカタ マカロニサラダ(きゅうり、人参) キャベツのスープ(玉葱コーン)	麦御飯 牛肉のガーリックソテー(にんにくの芽) <b>なめこ豆腐</b> かきたま汁 1951Kcal	麦御飯 鮭の幽庵焼き レバニラ炒め ほうれんそうスープ(人参) 2201Kcal	麦御飯 魚のスパイス揚げ(ソイ) 野菜の旨煮(こんにやく、かぼちゃ) チンゲンサイスープ(人参) 2067Kcal	麦御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 厚揚げとにんにくの芽炒め わかめスープ(玉葱) 2022Kcal	麦御飯 魚の蒲焼(ホキ) 里芋と丸天の梅煮 味噌汁(なす、人参) 1984Kcal
日	14	15	16	17	18	19	20
朝	米飯 味噌汁(ほうれんそう) ハムソテー(キャベツ) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(さつまいも、わかめ) 五目納豆(みょうが、しらす) 味付けのり	米飯 味噌汁(大根) ミートボールのコンソメ煮 しそふりかけ	<b>誕生会</b> 米飯 味噌汁(ごぼう) おおか和え(たけのこ、こまつな) 味付け海苔	<b>選択メニュー</b> 米飯 味噌汁(たけのこ) 卵焼き かつおふりかけ	米飯 味噌汁(じゃがいも) チンゲンサイの煮浸し 野菜ふりかけ	食パン(マーガリン) キャベツのスープ(ウインナー玉葱) じゃがいものトマト煮 牛乳
昼	中華丼(豚、白菜) 中華和え(もやし、小松菜) 大根スープ(人参、木耳) ブルーチエ	米飯 チキンの黒こしょう焼き カリフラワーサラダ(コーン) コンソメスープ(チンゲンサイ玉葱)	焼肉パンとクリームパン 野菜サラダ(レタス、キャベツ) 白菜スープ(人参、長葱) ヨーグルト和え(みかん缶)	ゆかりおにぎり カレーうどん きのこマリネ(たまねぎ、きゅうり) 梅ゼリー	米飯 <b>魚の照り焼き(さば)</b> または <b>魚のからあげ</b> 長芋と鶏肉の和風炒め コンソメスープ(キャベツ、ベーコン)	菜飯おにぎり 山菜肉そば ブロッコリーの卵とじ りんご	米飯 魚のカレー粉揚げ 海藻サラダ(大根) 赤だし(絹豆腐、人参)
おやつ	ウエハース 牛乳	ハウムクーヘン ヤクルト	ビスコ 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	たい焼き 牛乳	かぶぎあげ ヤクルト	サッポロポテト(バーベQ) ジョア
夕	麦御飯 鶏肉のソフト揚げ ごぼうサラダ(きゅうり、大豆) 野菜スープ(カリフラワー、人参) 1949Kcal	麦御飯 魚のきのこあんかけ(ソイ) レバーの甘辛煮(こんにやく) たまごスープ 1980Kcal	麦御飯 魚の竜田焼き(さば) 春雨ときゅうりの酢の物(ハム) ほうれんそうのスープ(黄パプリカ) 2093Kcal	麦御飯 ミックスフライ 水菜サラダ(トマト、大豆) コンソメスープ(カリフラワー) ケーキ、ジュース 2264Kcal	麦御飯 牛肉と大根の煮込み ごぼうサラダ(きゅうり) チンゲンサイスープ(人参) 2063Kcal	麦御飯 魚の韓国風焼き 華風炒め(ハム、玉葱) 中華スープ(大根、人参) 2042Kcal	麦御飯 豚肉の葱塩焼き 小松菜の磯辺和え かきたま汁 1923Kcal
日	21	22	23	24	25	26	27
朝	<b>敬老の日</b> 米飯 味噌汁(ごぼう) ほうれんそうとベーコンの炒め物 さけふりかけ	米飯 味噌汁(大根) じゃが炒め(ウインナー) のり佃煮	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 白菜の炒め煮(人参あげ) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(さつまいも) 梅和え納豆 味付けのり	<b>選択メニュー</b> 食パン(マーガリン) コーンポタージュ フレンチサラダ(ハム、キャベツ) 牛乳	米飯 味噌汁(ほうれんそう) 高野豆腐煮 うめふりかけ	メロンパン 野菜スープ(キャベツ白菜) じゃがいものソテー(たまねぎ) 牛乳
昼	赤飯 鶏肉の照り焼き 天ぷら 清汁(かまぼこ、人参)	米飯 魚の南部焼き(さば) 里芋とひき肉の煮物 チンゲンサイのスープ	ロールパン(マーマレード) 魚のラビコットソース ドレッシングサラダ(レタス、キャベツ) カリフラワースープ(玉葱)	おにぎり(梅と大葉) 団子汁 じゃこサラダ(レタス、パプリカ) 梨	米飯 <b>肉野菜炒め</b> または <b>鶏肉のけずりかつお焼き</b> 野菜の甘酢和え(白菜、胡瓜) オニオンスープ(パプリカ)	鶏肉ときのこの明太クリームパスタ レーズンサラダ(レタス、パプリカ) キャベツのスープ(ベーコン) フルーツポンチ(キウイ、バナナ)	米飯 魚のからあげ(ホキ) かにかまサラダ(水菜) 味噌汁(かぼちゃ)
おやつ	まがりせんべい 牛乳	ワッフル 牛乳	サラダせんべい 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	うまい棒&チョコ棒 ヤクルト	源氏パイ 牛乳	ぼたぼた焼き ヤクルト
夕	麦御飯 さばの味噌煮 イカといんげんの香り炒め 野菜スープ(カリフラワー、人参) 2027Kcal	麦御飯 鶏小間とキムチの炒め物 胡麻サラダ(ブロッコリー、コーン) 豆乳スープ(まいたけ、ベーコン) 2167Kcal	麦御飯 牛肉ごぼう(ピーマン、椎茸) レバーのケチャップがらめ たまごスープ 1977Kcal	麦御飯 魚の南蛮漬(鰻) 春雨サラダ チンゲンサイのスープ(ベーコン) 2006Kcal	麦御飯 魚の塩焼き(鯖) 小松菜とひき肉のピリ辛味噌炒め 清汁(筍、かまぼこ) 2064Kcal	麦御飯 豚肉といんげんの炒め物 チキンボールと大根のオニオンソテー ほうれんそうスープ(ベーコン) 1943Kcal	米飯 八宝菜(ぶた、かまぼこ) ささみ入りサラダ(水菜) 野菜スープ(大根、小松菜) 2065Kcal
日	28	29	30				
朝	米飯 味噌汁(たけのこ) ほうれんそうとベーコンの卵炒め たらこふりかけ	米飯 味噌汁(小松菜) ししやも 味付けのり	米飯 味噌汁(なす) 厚揚げのおおかあえ(いんげん) たまごふりかけ				
昼	牛丼 野菜サラダ オニオンスープ(人参) オレンジ	米飯 魚のピリ辛焼き(ソイ) 大根サラダ(レタス、水菜) チンゲンサイスープ(ウインナー)	キャロット&yよもぎパン(りんごジャム) 肉団子と野菜のコンソメ煮 ドレッシングサラダ(キャベツ、パプリカ) アセロラゼリー				
おやつ	ワッフル 牛乳	おからトーチ 牛乳	ビスコ 牛乳				
夕	麦御飯 魚のおろしかけ(ソイ) ツナ和え(キャベツ、きゅうり) 豆腐のスープ(わかめ) 1972Kcal	麦御飯 豚肉の味噌生姜焼き 里芋あんかけ(鶏ひき肉) 白菜のスープ(ベーコン) 1998Kcal	麦御飯 <b>木須肉(木耳と豚肉の卵炒め)</b> 小松菜ともやしのナムル風 なめこスープ(チンゲンサイきくらげ) 2255Kcal				