

9月 献立表

2024年09月01日(日)  
~2024年09月07日(土)



日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
09/01 (日)	ごはん キア`ツとA`-コソのコンソメ煮 イタリアン和え 野菜スープ ミルージュ 	ごはん ハンバーグ 大根の煮物 竹ガ`ソ`レ和え 白菜の味噌汁 	ごはん メバルの生姜煮 炒り豆腐 辛子和え えのきの味噌汁 	1658kcal
	422kcal	342kcal	341kcal	
09/02 (月)	ごはん ブロッコリーのコンソメ煮 さくら漬け 白玉麩の味噌汁 牛乳 	ロールパン ビーフシチュー インゲンの煮物 きのことピーマンの和え物 フルーツミックス 	麻婆丼 豆苗と小エビの煮浸し 茄子の香味和え キウイフルーツ 	1973kcal
	622kcal	730kcal	621kcal	
09/03 (火)	ごはん 冬瓜のあんかけ 金時豆 じゃがいもの味噌汁 アシドミルク 	たんたんめん 担々麺 焼売 れんこんサラダ パイン 	ごはん たら煮付け 炒り豆腐 ほうれんそうの和え物 天かすの味噌汁 	2038kcal
	586kcal	831kcal	621kcal	
09/04 (水)	ごはん さつま芋の`マ炒め ぶりかけ えのきの味噌汁 飲む野菜と果実 	ごはん 白身魚のカレームニエル ウィナーのトマト煮 スパゲティーサラダ 大根のスープ 	ごはん 肉団子のオイスター炒め 五目巾着の煮物 ゴーヤのツナ和え 黄桃 	1870kcal
	480kcal	682kcal	708kcal	
09/05 (木)	スティックパン ミートオムレツ コアコア ミネストローネ コーヒー牛乳 	ごはん 赤魚の煮物 信田巻の煮物 ぶきのごま和え パナナ 	ごはん 豚肉とにんにくの芽の炒め物 ごぼうとさつま揚げの甘辛焼き 白菜の冷やし生姜煮 あさりのスープ 	1928kcal
	624kcal	585kcal	719kcal	
09/06 (金)	ごはん こんにゃくのおかか煮 味噌汁 しめじの味噌汁 まめびよ(ココア) 	ごはん コロッケ&海老フライ そら豆のソテー 玉ねぎのマリネ マンゴー 	ごはん 帆立とブ`ッリ-の中華炒め 切干大根と`サの煮物 `サゲ`サイと`カマのポン酢和え 中華スープ 	1793kcal
	508kcal	738kcal	547kcal	
09/07 (土)	ごはん 茶こん煮 ナムル うずら豆 大根の味噌汁 牛乳 	醤油ラーメン ワッフルさつまあげ 塩こぶ和え 	豚丼 冬瓜の`アあんかけ 薬味和え 麩の味噌汁 	1550kcal
	476kcal	356kcal	348kcal	

9月 献立表

2024年09月08日(日)  
~2024年09月14日(土)



日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
09/08 (日)	ごはん ミニハンバーグ ごまドレ和え コンソメスープ ミルージュ 	ごはん ロールパン 人参しりしり ピーナッツ和え 豆腐の味噌汁 	ごはん メルルーサの生姜煮 ビーフン炒め わさび和え しめじの味噌汁 	1702kcal
	443kcal	345kcal	341kcal	
09/09 (月)	菓子パン ささみの明太ソテー コーンスープ コーヒー牛乳 	あじの蒲焼丼 ひじきの煮物 そら豆のおかか和え ねぎの味噌汁 	ごはん 豚肉のデミソース炒め エリンギのパセリソテー シーザーサラダ フルーツミックス 	2079kcal
	731kcal	601kcal	747kcal	
09/10 (火)	ごはん 大根と干しえびの中華炒め 味付けのり 春雨スープ 牛乳 	ごはん 鶏肉のクリーム煮 水菜とはんぺんのリネー 絹さやとなめたけ和え かいわれの吸い物 	ごはん 鯖の南蛮漬け 刻み昆布の煮物 里芋の塩麴煮 胡瓜の和え物 りんご 	1912kcal
	507kcal	676kcal	729kcal	
09/11 (水)	ごはん こんにゃくの土佐煮 小松菜のごま和え 南瓜の味噌汁 オレンジジュース 	冷やしきつねそば 牛蒡の炒り煮 カニカマの和え物 パイン 	ごはん 豚肉の甘辛炒め 刻み昆布の煮物 山菜のとろろ和え 湯葉の吸い物 	1838kcal
	597kcal	607kcal	634kcal	
09/12 (木)	ごはん 心の炒め物 梅干し わかめの味噌汁 牛乳 	ごはん 豆腐の五目あんかけ ナッツ菜のオイル炒め 金平れんこん 黄桃 	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 五目巾着の煮物 スナップえんどうのピーナッツ和え プリン 	2015kcal
	557kcal	617kcal	841kcal	
09/13 (金)	ロールパン ナゲットの照り焼き いんげんの味噌汁 飲む野菜と果実デザートに 	カレーライス なすのウイナーソテー コールスローサラダ ミルク寒天 	ごはん ホキの西京焼き 里芋の煮物 オクラのボン酢和え 巻き麴の吸い物 	1923kcal
	519kcal	811kcal	593kcal	
09/14 (土)	ごはん 糸ごぶ煮 イタリアンドレ和え うずら豆 麴の味噌汁 まめびよ(いちご) 	ごはん チキンの照り焼き ゴーヤチャンプル 胡麻ドレ和え じゃがいもの味噌汁 	ごはん エビ団子の甘酢中華あんかけ なすの煮びたし ナッツドレ和え 中華スープ 	1849kcal
	432kcal	345kcal	327kcal	

9月 献立表

2024年09月15日(日)  
~2024年09月21日(土)



日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
09/15 (日)	スティックパン カラッパ 紅ぐ 和風だし和え コンソメスープ 飲む野菜と果実果汁	ごはん 焼き豆腐のひき肉野菜あんかけ 金平ごぼう 薬味和え さつまいもの味噌汁	ごはん さわらの煮付け 肉詰めいなり ポテトサラダ なめこの味噌汁	1790kcal
	382kcal	348kcal	380kcal	
09/16 (月)	ごはん ごぼうの甘辛炒め 高菜漬け さつま揚げの味噌汁 まめびよ	ごはん 天ぷら(えび入り) 冬瓜のそぼろ煮 玉ねぎの大葉和え きぬさやの味噌汁	ごはん 鶏肉の蜂蜜焼き カリフラワーのザー 人參とレーズンのサラダ 洋梨	2001kcal
	569kcal	756kcal	676kcal	
09/17 (火)	菓子パン ウインナーソーテー コンソメスープ 牛乳	ごはん 牛肉とアスパラのチヂミ炒め 大根の中華煮 竹輪の和え物 白菜のスープ	ごはん カニ玉 ひじきの煮物 春雨の和え物 お月見フルーツポンチ	2032kcal
	662kcal	732kcal	638kcal	
09/18 (水)	ごはん 野菜炒め 味付けのり 揚げの味噌汁 気になる野菜	さつまいもごはん 鱈のみぞれ煮 里芋の梅おかか煮 いんげんのきな粉和え きのこ汁	ごはん いか団子の煮物 チンゲン菜の塩炒め レタスサラダ 黄桃	1846kcal
	509kcal	617kcal	720kcal	
09/19 (木)	ごはん 蓮根のベーコンソーテー 五目豆 南瓜のポタージュ ジョア(マスカット)	塩ラーメン あさりの中華クリーム煮 山菜のナムル パイン	ごはん 鶏肉の山椒焼き ふきとツナの煮物 なすのポン酢和え 豆腐の味噌汁	1814kcal
	659kcal	524kcal	631kcal	
09/20 (金)	スティックパン マカロニグラタン(メイン) セロリーのスープ コーヒー牛乳	ごはん メバルの味噌煮 椎茸のバター醤油焼き 小松菜の湯葉和え みかん	焼きそば こんにゃくのおかか煮 竹輪の和え物 オクラの味噌汁	1951kcal
	559kcal	685kcal	707kcal	
09/21 (土)	ごはん 白菜の煮物 かおり和え のり佃煮 大根の味噌汁 牛乳	ごはん 根菜つみれの和風あんかけ 厚揚げの煮物 塩こぶ和え もやし味噌汁	ごはん 鶏のさっぱり煮 ビーマツとしらすの炒め物 胡麻だし和え 豆腐味噌汁	1997kcal
	496kcal	341kcal	345kcal	

9月 献立表

2024年09月22日(日)  
~2024年09月28日(土)



日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
09/22 (日)	ロールパン 冬瓜とベーコンのソテー煮 白和え カラフルスープ ミルージュ 	ごはん チンジャオオロス エビ団子の煮物 辛子和え じゃがいもの味噌汁 	ごはん あじさんが焼き(おろし) さつまいもの煮物 和風トシ和え 巻き麩の味噌汁 	1720kcal
	430kcal	344kcal	368kcal	
09/23 (月)	菓子パン 肉団子のコンソメ煮 豆乳スープ コーヒー牛乳 	ごはん 鱈のちゃんちゃん焼き 金平れんこん 蒸し鶏のサラダ 花麩の吸い物 	ごはん 豚肉のチリソース炒め ぎょうざ カニカマソ酢和え カルピスゼリー 	1963kcal
	658kcal	644kcal	661kcal	
09/24 (火)	ごはん ししゃものあんかけ オクラのおかか和え 冬瓜の味噌汁 飲む野菜と果実デザートに 	ごはん ロールパンのトマト煮 人参のバター アスパラのチーズサラダ バナナ 	ごはん 赤魚のピーナツ焼き 椎茸と鶏肉のソテー 韓国海苔のサラダ 中華スープ 	1841kcal
	510kcal	731kcal	600kcal	
09/25 (水)	ごはん 鶏と大豆の煮物 きゅうりのゆかり和え しめじの味噌汁 牛乳 	フィッシュロール コーンソルト ブロッコリーのバター カラフルピクルス あさりのスープ 	ごはん 豚肉の味噌炒め ひじきの煮付け ごぼうの和え物 キウイフルーツ 	1980kcal
	610kcal	647kcal	723kcal	
09/26 (木)	ごはん カリフラワーのコンソメ煮 さくら漬け ねぎの味噌汁 まめびよ(ココア) 	ごはん 鱈のピカタ スナップエンドウのガリバター 海藻サラダ(カニ) オニオンスープ 	すき焼きうどん 海老入り茶わん蒸し なめことまいたけのおろし和え ぶどう 	1832kcal
	491kcal	622kcal	719kcal	
09/27 (金)	ごはん 野菜天の煮物 五目豆 わかめの味噌汁 牛乳 	たらこのクリームがテー ごぼうの甘辛煮 大根のサラダ 洋梨 	ごはん 白身魚のムニエル さつまいものバター 揚げか子のおろし和え コーンスープ 	1991kcal
	627kcal	658kcal	706kcal	
09/28 (土)	ごはん 高野豆腐の詰め煮 和風トシ和え 漬物 ほうれんそうの味噌汁 気になる野菜 	ごはん オムレツ チリソース フライパンのごま塩炒め マヨ和え なめこの味噌汁 	ごはん 鶏のにんにく醤油煮 五目煮豆 ごぼうサラダ 麩の味噌汁 	2039kcal
	417kcal	342kcal	349kcal	

9月 献立表

2024年09月29日 (日)  
 ~2024年09月30日 (月)



日付	朝食	昼食	夕食	成分値 (一日計)
09/29 (日)	ごはん ジャーマンポテト 青じそドレ和え コンソメスープ ミルージュ 	ごはん 鶏の山椒風味焼き 運根明太炒め おかか和え 花麩の味噌汁 	ごはん かに玉風 大根の煮物 スパゲッティサラダ わかめスープ (中華スープ) 	1887kcal
	478kcal	347kcal	330kcal	
09/30 (月)	ごはん 鶏肉の炒め物 もやしの塩昆布和え 冬瓜の味噌汁 きになる野菜 	ごはん メバルの煮付け さつま揚げのにんにく炒め めかぶと長芋の和え物 キウイフルーツ 	中華飯 (エビ入り) なすのザーサイ炒め トマトのサラダ ねぎのスープ 	1744kcal
	541kcal	573kcal	630kcal	



