



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価	日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (金)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・もやし) 焼きがんとどきのあんかけ 切干大根のサラダ	米、さつまいも、米粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豆乳、卵、米みそ、しらす干し	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、干しとう、切り干しだいこん、ひじき、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 さつまいもの蒸しパン 牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.9 g 塩分 1.4 g	19 (火)	どうもろこし飯 みそ汁(玉ねぎ・あげ) さばのおろし煮 根菜と里芋の煮物	米、さといも、米粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油、かつお節	牛乳、さば、木綿豆腐、生揚げ、豚肉、米みそ、油揚げ、かつお節	だいこん、にんじん、キャベツ、わかんごん、たまねぎ、コーン缶、ごぼう、とうもろこし、ねぎ、さやえんどう、あおのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、酒、食塩	牛乳 米粉お好み焼き 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.2 g 塩分 2.1 g
02 (土)	御飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) 白身魚のフライ ブロッコリーとひじきのサラダ	米、油、パン粉、小麦粉	牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、卵、米みそ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ひじき、わかめ	かつお・昆布だし汁、りんご酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 ぜんべい ミニゼリー 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.4 g 塩分 1.5 g	20 (水)	中華丼 中華スープ 鶏肉の香り揚げ	米、ごま油、片栗粉、油	鶏もも肉、豚肉、木綿豆腐、チーズ、かつお節	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら、たけのこ、しいたけ、しょうが、わかめ、にんにく	しょうゆ、みりん、中華だし、酒、食塩	牛乳 芋おかおにきり ほうじ茶	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.8 g 塩分 1.5 g
04 (月)	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 揚げ豆腐の和風あんかけ きゅうりと長芋のさっぱり漬	米、クロワッサン、ながいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ	きゅうり、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、わかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 クロワッサン 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.7 g 塩分 1.7 g	21 (木)	コッペパン きのこのハンバーグ ポテトサラダ 豆乳スープ	コッペパン、じゃがいも、米、マヨネーズ、パン粉、片栗粉	豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ缶、ハム、バター、卵	きゅうり、キャベツ、えのきたけ、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、しめじ、コーン缶、ピーマン、ひじき	昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ツブチャーハン ほうじ茶	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 21.4 g 塩分 2.4 g
05 (火)	ちゃんぽんラーメン ブロッコリーとひじきのサラダ ジャーマンポテト	中華めん、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	豆乳、牛乳、豚肉、ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、ひじき、かんとん	しょうゆ、食塩、中華だし、酒、パセリ粉、こしょう	牛乳 かぼちゃかん 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.4 g 塩分 2.2 g	22 (金)	キッズピピンパ みそ汁(だいこん・さといも) あじの香り焼き	米、ロールパン、さといも、黒砂糖、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、あじ、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 黒糖パン 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.0 g 塩分 1.7 g
06 (水)	御飯 豚汁 さわらのみそ焼き きゅうりの酢の物	じゃがいも、米、片栗粉、板こんにゃく、油、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、さわら、豚肉、米みそ	もやし、きゅうり、だいこん、みかん缶、にんじん、ねぎ、ごぼう、あおのり、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 いももち 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.4 g 塩分 1.7 g	23 (金)							
07 (木)	カレーライス オニオンスープ おくらの梅和え	米、じゃがいも、食パン、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、しらす干し、バター、かつお節	たまねぎ、きゅうり、にんじん、オクラ、うめ干し、にんにく	カレーウ、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 ブレントースト 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 21.6 g 塩分 2.6 g	25 (月)	御飯 みそ汁(ごま・わかめ) 鶏と野菜のマヨネーズ焼き もやしと人参の和え物	米、マヨネーズ、コーン、ごま油、パン粉、ごま	牛乳、鶏もも肉、米みそ、バター	たまねぎ、もやし、にんじん、ごまつな、干しびंदう、たけのこ、わかめ、しいたけ、ピーマン、わかめ	かつお・昆布だし汁、オスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 オートミールスナック 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 18.9 g 塩分 2.8 g
08 (金)	食パン 豆乳スープ 白身魚のタルタルソース焼き さんびらごぼろ	食パン、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、メルルーサ、豆乳、卵、豚ひき肉	かんとん、チンゲンサイ、にんじん、ごぼう、クリームコーン缶、もも缶、ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、いんげん、しんじょう	昆布だし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 ピーチゼリー ラムネ 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 23.7 g 塩分 2.1 g	26 (火)	おにぎり(みそ焼き) 五目みそ汁 ミニトマト メンチかつ ブロッコリー バナナ ウィンナー	スパゲティ、さといも、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ、ウィンナー、油揚げ	バナナ、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、いんげん、ねぎ、ピーマン、ミニトマト	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、みりん、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 デボリタン 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.8 g 塩分 1.7 g
09 (土)	和風ピラフ みそ汁(にんじん・ニラ) ほうれん草の磯あえ ヨーグルト(バナナ)	米	牛乳、ヨーグルト、ベーコン、米みそ、バター	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、にら、コーン缶、焼きのり、わかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 ホームパイ ラムネ 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 21.3 g 塩分 2.1 g	27 (水)	御飯 みそ汁(油麩・なす) 肉豆腐 ほうれん草の卵あえ	米、さつまいも、油麩、米粉、油、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉、卵、米みそ	ほうれんそう、なす、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 ブライドさつまいも 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 20.1 g 塩分 1.3 g
11 (月)	舞茸御飯 おかず汁 さんまの南部焼き	米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、さんま、木綿豆腐、鶏もも肉、鶏ひき肉、米みそ	なす、たまねぎ、まいたけ、にんじん、ごまつな、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酒	牛乳 フライドポテト 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 23.5 g 塩分 1.8 g	28 (木)	栗ごはん みそ汁(さつま芋・なす) ほっけの塩焼き 炒り豆腐	米、さつまいも、小麦粉、ゆでくり、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、ほっけ、ちくわ、米みそ	たまねぎ、なす、にんじん、バナナ、しいたけ、いんげん、ひじき、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん	牛乳 ホットケーキ(バナナ) 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.5 g 塩分 2.5 g
12 (火)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・わかめ) ピーマンの細切り炒め きゅうりとささみの中華サラダ	米、はるさめ、油、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉、鶏ささ身、いわし、米みそ	かぼちゃ、黄ピーマン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、ねぎ、塩こんぶ、焼きのり、わかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、酢、中華だしの素	牛乳 おにぎり(塩こんぶ) 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 10.4 g 塩分 1.8 g	29 (金)	お月見うどん 松風焼き ぶどう	うどん、白玉粉、さつまいも、片栗粉、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、米みそ	たまねぎ、ぶどう、ねぎ、にんじん、だいこん、しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 みだらし白玉 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.6 g 塩分 2.3 g
13 (水)	菜飯 みそ汁(なす、たまねぎ) たららの磯辺焼き ひじきとさつま芋の煮物	米、焼きそばめん、さつまいも、米粉、ごま油、小麦粉、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、豚肉、米みそ、油揚げ	キャベツ、なす、たまねぎ、ごまつな、にんじん、ピーマン、ひじき、あおのり	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 焼きそば 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.1 g 塩分 1.9 g	30 (火)	御飯 みそ汁(さと芋・小松菜) 土 マカロニサラダ	米、さといも、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、米みそ、ハム、油揚げ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ごまつな、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、みりん、酒、食塩	牛乳 ビスコ ラムネ 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.4 g 塩分 1.8 g
14 (木)	ハリハリわかめ御飯 みそ汁(豆腐・なす) 酢鶏風煮 はるさめサラダ	米、さつまいも、はるさめ、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ	たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、しいたけ、ピーマン、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、食塩	牛乳 やきいも 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.8 g 塩分 1.6 g	<p>☆9月15日は誕生会メニューです。</p> <p>☆食材の都合により、献立に変更が生じる場合があります。変更の際は玄関のお知らせをご覧ください。</p> <p>☆9月11日の南部焼きとは…南部地方(青森、岩手)がごまの名産地だったため、ごまを用いた料理を南部焼きと言い、肉や魚に下味をつけて、ごまを全体にまぶして焼いた料理です。</p> <p>☆旬の食材 くり 梨 ぶどう あさり いか サラダ菜 セロリ</p>							
15 (金)	ピラフ 野菜スープ 鶏肉の照り焼き 梨	米、食パン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉	なし、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、いちごジャム、しょうが	みりん、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 梨(いちごジャム) 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.4 g 塩分 1.8 g								
16 (土)	てりやき野菜丼 みそ汁(小松菜・さといも) きゅうりの中華風サラダ	米、さといも、はるさめ、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ハム、米みそ	もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ごまつな、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒	牛乳 ぜんべい ミニゼリー 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.4 g 塩分 1.8 g								
18 (月)	<h1>敬老の日</h1>														

