

## 2023 9月 献立表

(仕入れの都合により変更する事があります)

日	曜日	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)	
1	金	ナポリタン	青菜和え	フルーツ ジョア	玉子スープ	772	24.4	20.5	3.6	
2	土									
3	日									
4	月	ご飯	チキンステーキ	ブロッコリーサラダ	みそ汁	725	30.1	17.6	3.4	
5	火	焼きそば	カットポテト	ヤクルト フルーツ	スープ	731	23.1	27.1	3.3	
6	水	ご飯	エビチリ	野菜炒め	スープ	776	28.9	18.1	3.1	
7	木	ご飯	シウマイ	白和え	みそ汁	748	20.9	14.3	3.6	
8	金	カレーライス	ナゲット	ミニサラダ	スープ	803	23.5	26.2	3.7	
9	土									
10	日									
11	月	ご飯	ポークステーキ	竹筴玉子とじ	みそ汁	802	30.6	26.8	3.6	
12	火	ご飯	コロケ	スパサラダ	みそ汁	810	22.4	19.6	3.6	
13	水	冷しためきうどん	ウインナー炒め	フルーツ	ヨーグルト	725	28.6	26.9	3.8	
14	木	ご飯	肉豆腐煮	オクラ和え	みそ汁	772	29.8	24.0	3.6	
15	金	エビピラフ	団子煮	ツナサラダ	スープ	747	32.3	20.3	3.0	
16	土	親子丼	きんぴら	ラックミー	みそ汁	802	30.6	20.3	3.8	
17	日									
18	月									
19	火	ご飯	ハンバーグ	マカロニサラダ	みそ汁	842	29.1	28.0	3.0	
20	水	ご飯	煮魚	茹豚和え	みそ汁	791	31.6	23.0	3.4	
21	木	炊き込み	ハムカツ	ごま和え	みそ汁	729	19.6	21.7	3.6	
22	金	ご飯	餃子	なす炒め	みそ汁	813	20.9	18.9	3.8	
23	土									
24	日									
25	月	ご飯	カジキバター焼き	五目煮	みそ汁	732	26.0	10.9	3.4	
26	火	パン	オムレツ	ピーマン炒め	シチュー	798	30.8	40.0	3.6	
27	水	ご飯	ロースかつ	切干煮	みそ汁	856	27.6	28.2	3.2	
28	木	ご飯	肉ニラ炒め	ポテトサラダ	みそ汁	742	24.3	19.8	3.7	
29	金	ご飯	揚げ出し豆腐	小間炒め	みそ汁	801	37.9	22.4	3.4	
30	土	中華丼	フランク炒め	中華サラダ	スープ	761	28.4	23.6	3.5	
						平均	776.3	27.3	22.6	3.5

[ひとつこと]たんぱく質・ビタミンB1(豚肉・卵・牛乳・かぼちゃ等)は疲労回復に効果あり。  
栄養バランスの取れた食事で夏の疲れをとりましょう。

## 令和5年 9月 献立

日	曜日	昼食				夕食			
		主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物
1	金					ご飯	魚のムニエル	コールスローサラダ	汁物
2	土	ご飯	肉団子 甘酢あんかけ	小松菜としらすのおひたし	汁物	ご飯	さんまの梅煮・五目厚焼き玉子・ほうれん草の白和え		汁物
3	日	ご飯	鶏の照り焼き	がんも煮	汁物	ビビンバ丼	さつま揚げの煮物	柚子白菜	汁物
4	月					うどん	季節の天ぷら	浅漬け	フルーツ
5	火					ご飯	煮込みハンバーグ	玉子豆腐	汁物
6	水					ご飯	豚肉の卵とじ	しゅうまい	汁物
7	木					ご飯	豆腐の肉みそあんかけ	切干大根煮	汁物
8	金					ご飯	鶏のさつぱり煮	ツナトマトサラダ	汁物
9	土	ご飯	豚肉と舞茸の炒め	じゃが芋のひき肉あん	汁物	ご飯	白身魚のキノコあんかけ・ひじき煮・栗の白和え		汁物
10	日	ご飯	竜田揚げ	茄子味噌	汁物	ご飯	いわしの生蒸煮・茄子の柚子味噌和え・湯葉の胡椒和え		汁物
11	月					ちらし寿司	煮魚	肉じゃが	汁物
12	火					ご飯	回鍋肉	小松菜のにんにく炒め	汁物
13	水					ご飯	大根と厚揚げ煮	豆腐あんかけ	汁物
14	木					ご飯	南瓜の天ぷら	がんも煮	汁物
15	金					ご飯	かに玉風	中華サラダ	汁物
16	土	ご飯	鶏のトマト煮	マカロニサラダ	汁物	ご飯	紫手と甘栗のコロッケ・切干大根の煮物・レンコンの梅おほかマヨサラダ		汁物
17	日	ご飯	ロールキャベツ	しらす入り卵焼き	汁物	ご飯	白身魚フライ・茄子のソテー・めかぶの三杯酢和え		汁物
18	月	ご飯	生姜焼き	さつま揚げと里芋煮	汁物	栗赤飯	れんこん饅頭・人参とわかめの土佐煮・日本酒ジュレ		汁物
19	火					ご飯	筑前煮	酢の物	汁物
20	水					ご飯	肉豆腐	かぶ煮	汁物
21	木					ご飯	きのこハンバーグ	きんぴらごぼう	汁物
22	金					ご飯	豚肉とキャベツのオイスター炒め	胡麻和え	汁物
23	土	ご飯	シチュー	南瓜煮	バナナ	きのこクリームのおムライス	一ロメンチカツボール・ブロッコリーの胡麻和え		汁物
24	日	ご飯	ハンバーグ	きのこバター炒め	汁物	ご飯	チーズ入りキンカツ・マッシュポテト・キャベツとソーセージのフレンチサラダ		汁物
25	月					ご飯	和風麻婆豆腐	ニラ玉炒め	汁物
26	火					ご飯	焼き魚	ひじき煮	汁物
27	水					ご飯	鶏の梅みそ焼き	キャベツお浸し	汁物
28	木					ご飯	水餃子	車麩煮	汁物
29	金					カレーうどん		マカロニサラダ	フルーツ
30	土	ご飯	肉じゃが	白和え	汁物	ご飯	とろり卵入りメンチカツ・里芋のきのこあんかけ・コールスローサラダ		汁物

- ※1 朝食については週間献立表によりご提供します。
- ※2 土日祝の夕食はクックデリになります。
- ※3 土日祝の昼食には飲み物かデザートが付きます。

**【今月のひとつこと】**  
栗の美味しい季節がやってきました！  
栗にはビタミンC、B1、B2、食物繊維、葉酸など様々な栄養素が含まれており、かなり美容効果が期待されます。