

2024年 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	日								
2	月	カレーライス	ミニサラダ	ナゲット	スープ	828	22.1	27.4	4.4
3	火	ご飯	チキンステーキ	ひじき煮	みそ汁	732	26.9	19.8	4.8
4	水	ご飯	イカフライ	サラスパ和え	みそ汁・ジョア	905	23.6	30.3	3.1
5	木	ご飯	麻婆豆腐	野菜炒め	みそ汁	694	30.8	19.9	3.4
6	金	天丼	ブロッコリーサラダ		みそ汁	729	21.4	18.0	3.4
7	土								
8	日								
9	月	ご飯	魚の塩焼き	ごま和え	みそ汁	680	25.4	14.2	3.6
10	火	ミートソース	サラダ	イカ唐	スープ	765	33.9	27.0	3.3
11	水	ご飯	ハンバーグ	白和え	みそ汁	765	28.2	22.1	3.2
12	木	炊き込み	揚げ出し豆腐	明太和え	みそ汁	733	22.7	24.5	4.0
13	金	ご飯	ハムカツ	マカロニサラダ	みそ汁	787	23.8	22.5	4.2
14	土	親子丼	ミニ春巻き	サラダ	みそ汁	810	32.6	23.5	4.7
15	日								
16	月								
17	火	ご飯	コロッケ	ちくわきんぴら	みそ汁	840	22.0	24.9	5.0
18	水	ご飯	オムレツ	オクラ和え	みそ汁	692	29.2	15.5	3.5
19	木	ナポリタン	青菜和え	フルーツ・ソフール	スープ	642	23.8	8.3	2.8
20	金	ご飯	カジキ唐揚げ	スパサラダ	みそ汁	826	26.4	28.4	3.1
21	土	ご飯	焼き餃子	切り干し煮	みそ汁	709	17.4	13.5	4.6
22	日								
23	月								
24	火	ご飯	豚カツ	中華サラダ	みそ汁	891	32.2	32.9	3.1
25	水	ご飯	肉豆腐	ポテトサラダ	みそ汁	702	27.4	18.1	3.0
26	木	中華丼	フランク炒め	ヤクルト	スープ	813	28.9	27.2	3.6
27	金	エビピラフ	肉団子煮	サラダ	スープ	653	25.1	16.3	3.1
28	土	ご飯	肉きのこ炒め	きんぴら	みそ汁	648	23.2	10.1	4.0
29	日								
30	月	ご飯	肉ニラ炒め	五目煮	みそ汁	632	26.2	11.0	3.4
					平均	748.9	26.1	20.7	3.7

【今月の誕生日】おめでとうございます！

6日 M.Wさん



【ひとこと】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6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	日	ご飯	生姜焼き	ブロッコリーの卵マヨサラダ	汁物・ジュース	赤飯・牛肉と茄子のオイスターソース炒め煮・野菜入りふんわりしんじょう・ほうれん草のお浸し			汁物
2	月					ご飯	豚バラ大根煮	いんげんの胡麻和え	汁物
3	火					ご飯	カニ玉	中華サラダ	汁物
4	水					ご飯	煮魚・付け合わせ	青菜と人参の白和え	汁物
5	木					ご飯	回鍋肉	青菜のツナ和え	汁物
6	金					ご飯	豚と白菜のスープ煮	きのこのバター炒め	フルーツ
7	土	ねぎ塩豚丼		卵豆腐・ゼリー	汁物	ご飯	タラの野菜あんかけ・からし菜ときくらげの田舎風・秋の実りサラダ		汁物
8	日	ハヤシライス		スパサラ・水羊羹	汁物	ご飯	ハンバーグ・茹でいんげん・かぼちゃの含め煮・ひじきと大根サラダ		汁物
9	月					炊込みご飯	肉じゃが	ひじきとちくわの酢の物	汁物
10	火					ご飯	肉豆腐	かぼちゃサラダ	汁物
11	水					ちらし寿司	がんも煮	フルーツ	花麩のお吸い物
12	木					ご飯	ムニエル・付け合せ	さつま芋の甘露煮	汁物
13	金					ご飯	鶏の照り焼き	きゅうりとわかめの胡麻和え	汁物
14	土	親子丼		レーズン入りさつま芋もサラダ	汁物・ジュース	ご飯	たまご入りメンチカツ・茹でブロッコリー・とうもろこしのチリソース		汁物
15	日	ご飯	麻婆豆腐	にら玉炒め・ゼリー	汁物	ご飯	さばの塩焼き・大根おろし・茄子の柚子味噌和え・ほうれん草のナムル		汁物
16	月	チキンカレー・福神漬け		ポテトサラダ・ヨーグルト	汁物		栗赤飯・天ぷら5種盛り合わせ・天つゆ・小松菜のわさび和え・庄内柿		汁物
17	火					ご飯	豚肉と茄子の味噌炒め	青菜ときのお浸し	汁物
18	水					ご飯	和風ハンバーグ	はんぺん煮	汁物
19	木					ご飯	魚の照り焼き・付け合せ	人参しりしり	汁物
20	金					おにぎり	筑前煮	厚焼き卵	汁物
21	土	ご飯	唐揚げ	トマトサラダ・バナナ	汁物	ご飯	肉団子の中華あん・干豆腐と野菜の煮物・チーズ入り磯辺かまぼこ		汁物
22	日	三食丼(そぼろ・卵・ほうれん草)		コールドロー・プリン	汁物	ご飯	白身魚のきのこあんかけ・さつま芋のそぼろ煮・ほうれん草の胡麻		汁物
23	月	ご飯	鶏のトマト煮	マカロニサラダ	汁物・ジュース	わかめそば・やわらか鶏肉の天ぷら・オクラとろろ			
24	火					きのこご飯	かぶのそぼろ煮	卵豆腐	汁物
25	水					うどん	季節の天ぷら	浅漬け	フルーツ
26	木					ご飯	鶏のさつぱり煮	切干大根	汁物
27	金					ご飯	焼き魚・付け合せ	かぼちゃの煮物	汁物
28	土	焼きそば		チキンナゲット・水羊羹	汁物	ご飯	天鰯ぶりの照り焼き・茹でいんげん・人参しりしり・おくらと長いもの和え物		汁物
29	日	他人丼		ツナサラダ・ヨーヒーゼリー	汁物	ご飯	牛肉の甘辛・切干大根とベーコンのスープ煮・ひじきのサラダ		汁物
30	月					ご飯	酢鶏	粉吹き芋	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がデザートが付きます。

【今月のひとこと】

旬が夏から秋へと切り替わる季節です。旬の食材はその時々に必要な栄養素を豊富に含んでいます。秋の食材である、さつま芋、きのこなどは消化器系の働きを活発にしたり、お腹の調子を整えたりします。

9月11日 Y.W 様
誕生日おめでとうございます