

9月献立表



	8/31	1	2	3	4	5	6
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) マカロニソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん ジャーマンポテト 春雨サラダ みそ汁	北海道ミルク 肉団子のクリーム煮 白桃缶 牛乳	ごはん ほうれん草のバターソテー スパゲティサラダ みそ汁	丸ロールパン(いちごジャム) オムレツ りんご缶 牛乳	ごはん ピーマンのソテー タマゴサラダ みそ汁	鮭雑炊 海老と野菜のソテー 白花豆煮 みかん缶
昼食	ごはん 鶏肉のハニーマスタードソース あさりと菜の花のさっと煮 白菜の甘酢 みそ汁	【お一日】 赤飯 かれいの照り焼き 高野の煮物 胡瓜とじゃこの酢の物 赤だし 	【井の日(面前)】 かつ丼 ぜんまいの煮物 白菜浅漬け すまし汁 	選択食A 570kcal ごはん 鶏のパン粉焼き ひじきの煮物 和風ツナサラダ すまし汁	【郷土料理の日(石川県)】 菜飯 なすそうめん(冷) はんぺんの磯辺天ぷら オクラとなめこのポン酢和え 	選択食A 616kcal ごはん 牛肉のしぐれ煮 焼き豆腐の煮物 小松菜のじゃこ和え みそ汁	ごはん 豚肉の和風おろし煮 さつまいもの甘煮 白菜の塩昆布和え すまし汁
				選択食B 436kcal ごはん 白身魚のきのこ蒸し ひじきの煮物 和風ツナサラダ すまし汁		選択食B 477kcal ごはん 鯖の梅じょうゆ焼き 焼き豆腐の煮物 小松菜のじゃこ和え みそ汁	
おやつ	バームクーヘン	蒸しケーキ(プレーン)	紫芋まんじゅう	ドーナツ(チョコ)	アイスクリーム	おかき(のりしお)	ミニおはぎ(きなこ)
夕食	ごはん 豚肉のねぎ塩焼き がんもといんげんの煮物 ほうれん草のごま和え すまし汁	ごはん 和風オムレツのきのこあんかけ アスパラのソテー 青梗菜の磯和え すまし汁	ごはん 鶏肉の柚子味噌焼き 炒り豆腐 かぼちゃのごまマヨ和え みそ汁	ごはん ポークチャップ じゃが芋の炒め物 かに風味サラダ コンソメスープ	ごはん たらしのクリーム煮 大豆のトマト煮 キャベツのサラダ コンソメスープ	ごはん かに玉 大学芋 大根のゆかり和え 中華スープ	ごはん 赤魚の煮付け 厚揚げの煮物 春雨の和え物 みそ汁
日計	エネルギー 1562kcal	エネルギー 1465kcal	エネルギー 1784kcal	エネルギー 1478kcal	エネルギー 1511kcal	エネルギー 1525kcal	エネルギー 1344kcal



材料の仕入れ状況により献立変更することがございます

9 月 献 立 表



	7	8	9	1 0	1 1	1 2	1 3
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) きのこソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん なすとベーコンのソテー マカロニサラダ みそ汁	はちみつパン たまごの五目炒め 洋ナシ缶 牛乳	ごはん いんげんのソテー ポテトサラダ みそ汁	丸ロールパン(いちごジャム) 海老団子のクリーム煮 パイ缶 牛乳	ごはん 野菜炒め 春雨サラダ みそ汁	かに雑炊 がんもの煮物 昆布豆 黄桃缶
昼食	ごはん 鶏のごまだれかけ 大根の田舎煮 春菊のなめたけ和え すまし汁	【麺の日】 わかめごはん 醤油ラーメン ほうれん草のゆず和え 杏仁フルーツ 	選択食 A 517kcal ごはん 鶏のマスタードマヨネーズ焼 冷奴 きざみオクラの塩昆布和え すまし汁	【散らし寿司の日】 ちらしずし さつまいもの甘煮 冬瓜の冷やしあんかけ 赤だし 	選択食 A 478kcal ごはん おろしハンバーグ かぼちゃの煮物 菜の花のピーナッツ和え みそ汁	【カレーの日】 カレーライス マカロニサラダ フルーツヨーグルト 	ごはん 白身魚のタルタルソース焼き れんこんの炒め煮 もやしの胡麻和え すまし汁
			選択食 B 402kcal ごはん 赤魚の幽庵焼き 冷奴 きざみオクラの塩昆布和え すまし汁		選択食 B 348kcal ごはん あじのごま焼き かぼちゃの煮物 菜の花のピーナッツ和え みそ汁		
おやつ	おかしなバナナ	フルーチェ（ピーチ）	もみじ饅頭	ココアワッフル	かぼちゃまんじゅう	おかき(うすしお)	チョコまんじゅう
夕食	ごはん 擬製豆腐 切り干し大根の煮つけ オクラの酢の物 みそ汁	ごはん 豚肉の山椒焼き 高野豆腐の含め煮 和風ツナサラダ みそ汁	ごはん 牛肉と大根のべっこう煮 なすの炒めもの 小松菜のおかか和え みそ汁	ごはん 白身魚の香味焼き ベーコンときのこのソテー 春菊のごま味噌和え すまし汁	ごはん スパニッシュオムレツ スパソテー アスパラのサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏の塩こうじ焼き 筍のじゃこ炒め 白和え みそ汁	ごはん 豚肉の和風おろし煮 さつま芋のレモン煮 キャベツの甘酢和え みそ汁
日計	エネルギー 1591kcal	エネルギー 1430kcal	エネルギー 1541kcal	エネルギー 1310kcal	エネルギー 1608kcal	エネルギー 1552kcal	エネルギー 1203kcal



材料の仕入れ状況により献立変更することがございます

9月献立表



	14	15	16	17	18	19	20
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) ツナとほうれん草のソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん アスパラのソテー スパゲティサラダ みそ汁	北海道ミルク ツナの炒りたまご みかん缶 牛乳	ごはん スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ みそ汁	丸ロールパン(いちごジャム) 肉団子の照り焼き 白桃缶 牛乳	ごはん トマトスパソテー ごぼうサラダ みそ汁	五目雑炊 海老団子の旨煮 黒豆 りんご缶
昼食	ごはん 鶏の照り焼き 小松菜の炒め物 とろろ みそ汁	【敬老の日(松花堂弁当)】 赤飯 天ぷら 炊き合わせ ほうれん草のお浸し 赤だし 	選択食A 409kcal ごはん さわらの西京焼き 里芋のかにあんかけ 白菜のおかか和え すまし汁	【麺の日】 菜飯ご飯 チャンポンうどん 長芋のもずく和え フルーツ寒天 	【丼の日】 牛丼 厚揚げの煮物 小松菜の辛し和え みそ汁 	選択食A 523kcal ごはん メンチカツ 根菜の炒り煮 春雨サラダ みそ汁	ごはん かれないの煮付け はんぺんのチーズ焼 きゅうりのおろし和え すまし汁
			選択食B 434kcal ごはん 鶏のゆず胡椒焼き 里芋のかにあんかけ 白菜のおかか和え すまし汁			選択食B 387kcal ごはん 赤魚の塩こうじ焼き 根菜の炒り煮 春雨サラダ みそ汁	
おやつ	ペアクリームワッフル	ねりきり(寿)	蒸しまんじゅう(抹茶)	ソフトクレープ(チョコ)	あんドーナツ	【バラエティおやつ】	ぶどうゼリー(手作り)
夕食	ごはん チンジャオロース 大根の中華煮 青梗菜のナムル 中華スープ	ごはん 豚肉のしぐれ煮 もやしのソテー ブロッコリーのマヨネーズ和え すまし汁	ごはん 肉じゃが しろなの煮浸し わかめのサラダ みそ汁	ごはん 鯖の生姜煮 きんぴられんこん ほうれん草のおひたし すまし汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根の信田煮 しろなの錦糸和え みそ汁	ごはん 鶏の梅焼き さつま芋の煮物 青梗菜のごま和え すまし汁	ごはん マーボー豆腐 焼き餃子 もやしのナムル 中華風卵スープ
日計	エネルギー 1496kcal	エネルギー 1387kcal	エネルギー 1487kcal	エネルギー 1302kcal	エネルギー 1648kcal	エネルギー 1421kcal	エネルギー 1327kcal



材料の仕入れ状況により献立変更することがございます

9 月献立表



	2 1	2 2	2 3	2 4	2 5	2 6	2 7
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) スパソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん スクランブルエッグ マカロニサラダ みそ汁	ミニショコラツイスト ミートボールのケチャップ煮 パイ缶 牛乳	ごはん ピーマンのソテー パンプキンサラダ みそ汁	丸ロールパン(いちごジャム) 海老と野菜のソテー 洋ナシ缶 牛乳	ごはん ビーフソテー ごぼうサラダ みそ汁	かに雑炊 がんもの煮物 昆布豆 黄桃缶
昼食	ごはん 牛肉の焼肉風炒め じゃがいもの含め煮 ほうれん草のごま和え みそ汁	選択食 A 570kcal ごはん ハンバーグクリームソース スナッPEndウのソテー ツナのサラダ コンソメスープ	【井の日】 中華丼 シュウマイ 杏仁豆腐 中華スープ 	【麺の日】 ゆかりごはん けんちんそば 白菜の柚子風味和え フルーツ 	選択食 A 600kcal ごはん 鶏の唐揚げ インゲンの炒り煮 オクラのポン酢和え みそ汁	【秋の味覚フェア】 炊き込みごはん さんまの照り焼き 小松菜の磯和え みかん すまし汁 	ごはん 豚バラ大根 こんにゃくのピリ辛炒め キャベツの梅おかか風味 みそ汁
		選択食 B 699kcal ごはん サーモンフライ スナッPEndウのソテー ツナのサラダ コンソメスープ			選択食 B 460kcal ごはん オムレツのデミグラスソース インゲンの炒り煮 オクラのポン酢和え みそ汁		
おやつ	もみじ饅頭(クリーム)	青りんごゼリー(手作り)	どら焼き(こしあん)	蒸しまんじゅう(黒糖)	りんごブチケーキ	おかき(のりしお)	ミニおはぎ(つぶあん)
夕食	ごはん さわらの山椒焼き かぶの煮物 とろろ すまし汁	ごはん 豚肉のみそ炒め 厚揚げのピリ辛炒め 菜の花のごま和え かき玉汁	ごはん すきやき煮 アスパラと卵の炒め物 なすの辛子和え すまし汁	ごはん 鶏の中華風照り焼き こんにゃくのピリ辛炒め 海藻サラダ みそ汁	ごはん 豚肉の肉じゃが ぜんまいの煮物 菜の花のピーナッツ和え すまし汁	ごはん えび入り卵焼き 春雨ソテー 青梗菜のナムル みそ汁	ごはん 鯖の漬け焼き たけのこの土佐煮 ほうれん草のおひたし すまし汁
日計	エネルギー 1553kcal	エネルギー 1453kcal	エネルギー 1667kcal	エネルギー 1243kcal	エネルギー 1455kcal	エネルギー 1404kcal	エネルギー 1232kcal



材料の仕入れ状況により献立変更することがございます

9 月献立表



	2 8	2 9	3 0				
	日	月	火				
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) きのこソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん アスパラのソテー タマゴサラダ みそ汁	北海道ミルク 肉団子の甘酢 白桃缶 牛乳				
昼食	ごはん ミートローフ スパソテー 三度豆のドレッシング和え みそ汁	選択食A 511kcal ごはん 鶏肉のマーマレード煮 揚げ出し豆腐 春菊としめじの辛子和え すまし汁 選択食B 490kcal ごはん 鯖の塩焼き 揚げ出し豆腐 春菊としめじの辛子和え すまし汁	【麺の日】 菜めしごはん 肉うどん ふろふき大根 スナッPEndウのツナ和え 				
おやつ	プチシュークリーム	酒まんじゅう	蒸しケーキ(いちご)				
夕食	ごはん 鮭のタルタルソース焼き じゃが芋の旨煮 もずくの酢の物 すまし汁	ごはん ホイコーロー 大学いも 春雨サラダ 中華スープ	ごはん 具沢山玉子焼き ひじき煮 小松菜のごま和え みそ汁				
日計	エネルギー 1514kcal	エネルギー 1501kcal	エネルギー 1591kcal				

