

〔 献立予定表 〕

2020年 9月

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 火	麦ごはん	○		精白米,精麦			735 kcal
	わかめスープ		わかめ,木綿豆腐	サラダ油	にんじん,もやし,チンゲンサイ	中華だし,うすくちしょうゆ,食塩	27.5 g
	ビビンバ		牛肉	ごま油,三温糖,かたくり粉	玉ねぎ,しょうが,にんにく	こいくちしょうゆ,オイスターソース,酒,本みりん,とうがらし	15.8 g
	パイン				パイン		1.5 g
2 水	小型パン	○		小型パン			669 kcal
	焼きそば		豚肉,あおのり,かつお節	サラダ油,中華めん	玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,キャベツ,煮ピーマン,もやし,しょうが	酒,食塩,白こしょう,焼きそばソース	25.1 g
	フルーツ杏仁あえ			杏仁豆腐	みかん,パイン		16.9 g
							3.0 g
3 木	麦ごはん	○		精白米,精麦			779 kcal
	のり佃煮		のり佃煮				28.4 g
	湯葉のすまし汁		湯葉,かまぼこ,木綿豆腐		だいこん,こまつな,ぶなしめじ,えのきたけ	かつおだしパック,食塩,うすくちしょうゆ	20.6 g
	シシャモの磯辺揚げ		シシャモ,あおのり	薄力粉,サラダ油,大豆油	しょうが	ベーキングパウダー(アルミフリー)	2.3 g
4 金	カレーピラフ	○	豚ひき肉	α化米,もち米,サラダ油	玉ねぎ,マッシュルーム,コーン,にんじん,えんどう豆	白ワイン,ドライミックスカレー,チキンコンソメ,食塩,白こしょう	850 kcal
	野菜スープ		ベーコン	じゃがいも,サラダ油	にんじん,キャベツ,パセリ	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	21.5 g
	南瓜のコロッケ			大豆油	南瓜のコロッケ		27.8 g
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー			2.8 g
7 月	黒パン	○		黒パン			777 kcal
	ミネストローネ		ベーコン,大豆	じゃがいも,オリーブ油	にんじん,玉ねぎ,セロリー,パセリ,にんにく,トマト(水煮)	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	33.7 g
	サケのハーブパン粉焼き		塩サケ	パン粉,オリーブ油	にんにく	酒,バジル	28.1 g
							3.8 g
8 火	麦ごはん	○		精白米,精麦			828 kcal
	なすのみそ汁		木綿豆腐,油揚げ,わかめ,ミックスみそ	こんにゃく	なす,にんじん,ごぼう,ねぎ	いりこだしパック	32.3 g
	豚肉のごま揚げ		豚肉	いりごま,かたくり粉,米粉,大豆油	しょうが	うすくちしょうゆ,酒	23.0 g
							2.1 g
9 水	袋入りラーメン	○		中華めん			676 kcal
	ラーメンのつゆ		焼き豚	サラダ油	しょうが,にんにく,にんじん,もやし,ねぎ,コーン	酒,食塩,白こしょう,こいくちしょうゆ,中華だし	30.5 g
	チンジャオロースー		豚肉	ごま油,三温糖,かたくり粉	しょうが,たけのこ,青ピーマン,赤ピーマン	酒,食塩,白こしょう,オイスターソース,本みりん,こいくちしょうゆ	18.4 g
	フローズンヨーグルト		フローズンヨーグルト				2.6 g
10 木	麦ごはん	○		精白米,精麦			800 kcal
	きのこ汁		木綿豆腐,油揚げ		だいこん,干し椎茸,ぶなしめじ,まいたけ,糸みつば	かつおだしパック,うすくちしょうゆ,食塩	30.7 g
	和風ハンバーグ		ハンバーグ	三温糖,かたくり粉		こいくちしょうゆ,本みりん,水	21.2 g
							1.6 g
11 金	麦ごはん	○		精白米,精麦			833 kcal
	白玉ふのすまし汁		かまぼこ,わかめ	白玉麩	もやし,えのきたけ,こまつな	かつおだしパック,食塩,うすくちしょうゆ	30.3 g
	イワシの南蛮漬け		イワシ	かたくり粉,米粉,大豆油,三温糖	にんじん,ねぎ,玉ねぎ	食塩,白こしょう,酒,こいくちしょうゆ,米酢,水,とうがらし	25.0 g
	型抜きチーズ		チーズ				2.0 g
14 月	コッペパン	○		コッペパン			743 kcal
	マカロニスープ		ベーコン	サラダ油,マカロニ	セロリー,玉ねぎ,にんじん,もやし,コーン,パセリ	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	31.8 g
	タンドリーチキン		鶏肉,ヨーグルト		にんにく	食塩,白こしょう,トマトケチャップ,カレー粉	30.6 g
							3.4 g
15 火	麦ごはん	○		精白米,精麦			752 kcal
	わかめふりかけ					わかめふりかけ	28.3 g
	冬瓜汁		かまぼこ	かたくり粉	とうがん,にんじん,こまつな,干し椎茸	うすくちしょうゆ,酒,食塩,かつおだしパック	19.0 g
	厚揚げのおろしかけ		厚揚げ,鶏ひき肉	三温糖,かたくり粉	大根おろし,しょうが	うすくちしょうゆ,酒,本みりん,和風だしの素	2.1 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
16 水	ソフト麺	○		ソフト麺			728 kcal
	ツナトマトソース		ツナ	サラダ油,ハヤシルウ,三温糖	にんじん,玉ねぎ,にんにく,トマト(水煮)	トマトピューレ,トマトケチャップ,チキンコンソメ,食塩,白こしょう	27.3 g
	小松菜のソテー			サラダ油	こまつな,もやし,ぶなしめじ,コーン	チキンコンソメ,白こしょう,食塩	19.1 g
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー			6.8 g
17 木	麦ごはん	○		精白米,精麦			787 kcal
	トックスープ		豚ひき肉,木綿豆腐	トック,サラダ油	にんじん,チンゲンサイ	酒,うすくちしょうゆ,白こしょう,食塩,中華だし	30.3 g
	サワラの高麗焼き		サワラ	三温糖,ごま油	しょうが,にんにく,ねぎ	こいくちしょうゆ,酒	17.7 g
							1.2 g
18 金	五目ごはん	○	ちくわ,油揚げ	α化米,もち米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,干し椎茸,ごぼう	こいくちしょうゆ,食塩,酒,和風だしの素	783 kcal
	けんちん汁		昆布,木綿豆腐,油揚げ	さといも,こんにゃく	にんじん,だいこん,ねぎ	こいくちしょうゆ,食塩,かつおだしパック	30.7 g
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	かたくり粉,米粉,大豆油	しょうが	うすくちしょうゆ,酒	26.8 g
	岐阜の梨ゼリー				梨ゼリー		2.6 g
23 水	小型米粉パン	○		小型米粉パン			790 kcal
	スパゲティナポリタン		豚ひき肉,ベーコン	スパゲッティ,オリーブ油	ニンジン,タマネギ,マッシュルーム,ビーマン,しょうが,ニンニク,トマト	酒,ケチャップ,トマトピューレ,ウスターソース,チキンコンソメ,白こしょう,食塩	31.4 g
	オムレツ		オムレツ				26.1 g
							3.8 g
24 木	麦ごはん	○		精白米,精麦			890 kcal
	にら卵スープ		鶏卵,木綿豆腐	かたくり粉,ごま油	干し椎茸,にら	中華だし,うすくちしょうゆ,食塩	31.4 g
	酢豚		豚肉	かたくり粉,大豆油,サラダ油,中ざら糖	しょうが,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,煮ピーマン,干し椎茸	こいくちしょうゆ,酒,トマトケチャップ,米酢,中華だし	24.5 g
	冷凍みかん				冷凍みかん		1.6 g
25 金	麦ごはん	○		精白米,精麦			854 kcal
	秋野菜カレー		豚肉	サラダ油,じゃがいも,さつまいも,カレールウ	ニンニク,タマネギ,ニンジン,ブナシメジ,マッシュルーム,プルーン,トマト	酒,トマトケチャップ,ウスターソース,チキンコンソメ,食塩,白こしょう,カレー粉	25.4 g
	キャベツのソテー		ウィンナー	サラダ油	キャベツ,コーン	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	16.6 g
	ヨーグルト		ヨーグルト				2.0 g
28 月	レーズンパン	○		レーズンパン			725 kcal
	白菜スープ		ベーコン	サラダ油	はくさい,もやし	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	31.7 g
	ささみのレモンソース		鶏肉ささみ	かたくり粉,大豆油,三温糖	レモン果汁	食塩,白こしょう,酒,こいくちしょうゆ	24.3 g
							3.5 g
29 火	麦ごはん	○		精白米,精麦			814 kcal
	さといものみそ汁		木綿豆腐,油揚げ,わかめ,赤み	さといも	切干大根,にんじん,ねぎ	いりこだしパック	30.4 g
	サンマの塩焼き		サンマ			食塩,酒	24.3 g
							2.2 g
30 水	小型パン	○		小型パン			608 kcal
	きつねうどん		鶏肉,かまぼこ,油揚げ	うどん	干し椎茸,にんじん,ねぎ	こいくちしょうゆ,本みりん,食塩,かつおだし,パック	27.7 g
	小松菜のおかかあえ		かつお節	ごま油	こまつな,もやし,にんじん,キャベツ	うすくちしょうゆ,本みりん	18.7 g
	ぶどうゼリー			グレープゼリー			3.0 g

※都合により、食材や料理が変更になることもあります。