

9月の献立



今月のご当地おやつ  
岡山県  
【金平饅頭】

		1 (金)		2 (土)			
		ご飯 味噌汁 ふりかけ きのこのピリ辛炒め	パン フルーツ 牛乳 アスパラとベーコンのソテー			朝食	
		ご飯 鶏肉のニラだれ ほうれん草ともやしの和え物 漬物 フルーツ	高菜ご飯 冷やしうどん 冬瓜のくず煮 フルーツ			昼食	季節の麺
		スイーツポテト 牛乳	梨ゼリー			間食	
		ご飯 豚じゃが 大豆とひじきのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 鱈の磯辺揚げ いんげんのツナ和え 味噌汁 漬物			夕食	
3 (日)		4 (月)		5 (火)		6 (水)	
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 茄子と薩摩揚げの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	パン フルーツ コーヒー牛乳 ウインナーと野菜のスープ煮	わかめご飯 味噌汁 大根の煮物	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーのスープ煮	朝食
昼食	ご飯 牛肉のピリ辛炒め もやしの海苔和え 豆腐の清汁 漬物	ご飯 鶏肉の山椒焼き 白菜のじゃこ和え 茶碗蒸し 漬物	ご飯 天ぶら盛合わせ 湯葉と小松菜の和え物 手毬麩の清汁 漬物	ご飯 八宝菜 胡瓜ときさみの梅和え 中華スープ 漬物	牛丼 茄子の大葉和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 豚肉のネギ塩炒め トマトサラダ 味噌汁 ふりかけ	昼食
間食	マロンクリームワッフル 牛乳	鯛饅頭	フチシュークリーム 牛乳	杏仁豆腐	チーズ蒸しパン 牛乳	バナナカステラ	間食
夕食	ご飯 鱈の照焼き キャベツと大根の甘酢和え 漬物 フルーツ	ご飯 豆腐ハンバーグ 海藻サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の味噌煮 ビーマンのゆかり和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の胡麻焼き 薩摩芋サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 ほっけの柚庵焼き 蓮根の金平 ふりかけ フルーツ	ご飯 擬製豆腐 人参しりしり 味噌汁 漬物	夕食
10 (日)		11 (月)		12 (火)		13 (水)	
朝食	パン フルーツ 牛乳 ビーマンのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ	パン フルーツ 牛乳 牛蒡サラダ	ご飯 味噌汁 かつお味噌バター キャベツと平天の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 レタスとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ アスパラのケチャップ炒め	朝食
昼食	ご飯 チキンロール 大豆サラダ 味噌汁 漬物	カツカレー ツナともやしの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 冬瓜の水晶煮 味噌汁 ラムネ	ご飯 海老フライの卵とじ 白菜の山葵和え 漬物 フルーツ	ご飯 秋刀魚の塩焼き 青梗菜のお浸し 味噌汁 漬物	散らし寿司 白菜と揚げの煮浸し 大根の柚子和え 巻麩の清汁 漬物	昼食
間食	田舎饅頭	レモンケーキ 牛乳	たこ焼	トラロール 牛乳	黄味あん饅頭	クッキー 牛乳	間食
夕食	ご飯 五目卵焼き いんげんと海老のニンニク炒め 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のトマト煮 小松菜のゆかり和え 漬物 フルーツ	ご飯 鱈のムニエル 茄子と貝割れの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 豆腐チャンプル 里芋の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の胡麻だれ炒め 大豆煮 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のもろみ焼き もやしの中華和え 漬物 フルーツ	夕食

9月の献立

		17 (日)		18 (月)		19 (火)		20 (水)		21 (木)		22 (金)		23 (土)	
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 茄子の煮浸し	パン フルーツ 牛乳 白菜のコンソメ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 肉団子の旨煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 切干大根の炒め煮	パン フルーツ 牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 竹輪と白菜の炒め物	朝食							
昼食	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 胡瓜としらすの和え物 豆腐の清汁 漬物	赤飯 天ぶら盛合わせ 炊き合わせ 生酢 松茸麩の清汁 マスカットゼリー	ご飯 カレイのにんにく醤油焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁 漬物	ご飯 お好み焼 アスパラと海老のサラダ 味噌汁 漬物	山椒御飯 冷麺 厚揚げの煮物 フルーツ	ご飯 牛肉のしぐれ煮 茄子のお浸し 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉の味噌炒め もやしとぜんまいのナムル かき玉汁 チョコレート	昼食							
間食	ドーナツ 牛乳	紅白饅頭	マフィン 牛乳	金平饅頭	クリームコンフェ 牛乳	ミニおはぎ	りんごのタルト 牛乳	間食							
夕食	ご飯 鯖のみぞれ煮 蓮根サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の山椒焼き 金平ごぼう 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の照焼き 五目豆 ふりかけ フルーツ	ご飯 豆腐の味噌炒め 白菜の梅和え 手毬麩の清汁 漬物	ご飯 海老クリームシチュー ひじきの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 鱈のマヨネーズ焼き 芋煮 漬物 フルーツ	ご飯 治部煮 もずく酢 漬物 フルーツ	夕食							
24 (日)		25 (月)		26 (火)		27 (水)		28 (木)		29 (金)		30 (土)			
朝食	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のソテー	ご飯 味噌汁 柚子味噌 市松煮	パン フルーツ 牛乳 きのこソテー	菜めし 味噌汁 ビーマンの炒め煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 大豆のケチャップ炒め	ご飯 味噌汁 ふりかけ 小松菜の煮物	パン フルーツ 牛乳 キャベツサラダ	朝食							
昼食	ご飯 赤魚の生姜焼き 南瓜サラダ 手毬麩の清汁 漬物	ご飯 かに玉 キャベツの塩だれ和え 味噌汁 漬物	ご飯 ミートボールのクリーム煮 アスパラのお浸し 漬物 フルーツ	鯉と胡瓜の混ぜ寿司 ほうれん草とじゃこの和え物 茄子の煮物 赤だし	ご飯 鮭の利休焼き 胡瓜とわかめの和え物 のっぺい汁 チョコレート	カレーライス もやしの土佐酢和え 漬物 フルーツ	ご飯 鶏の唐揚げ 大根と水菜のサラダ 味噌汁 漬物	昼食							
間食	苺どら焼き	玉子ボーロ 牛乳	やわらかおかし	苺ムース 牛乳	やわらか羊羹	お月見饅頭	南瓜饅頭	間食							
夕食	ご飯 蝦仁豆腐 茄子の生姜醤油和え 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉トマトソースがけ 春雨サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 鱈の柚庵焼き もやしとキクラゲの中華和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉の七味焼き 白菜の胡麻醤油マヨ 漬物 フルーツ	ご飯 チキンピカタ 三度豆としめじのポン酢和え 味噌汁 漬物	ご飯 赤魚の味噌煮 ビーマンと竹輪のゆかり和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の柳川煮 白菜の磯和え 味噌汁 漬物	夕食							

1日当りの成分 (1ヶ月平均)  
エネルギー 1582kcal  
たん白質 59.0g  
脂質 44.8g  
塩分 6.4g