



	1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 肉団子の旨煮	パン フルーツ 牛乳 アスパラとベーコンのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 キャベツサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ ビーマンの金平	パン フルーツ コーヒー牛乳 白菜のコンソメ煮	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 ほうれん草のお浸し	朝食
昼食	ご飯 筑前煮 ほうれん草の山葵和え 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉のブルコギ風 冬瓜の冷やし鉢 味噌汁 漬物	どうもろこしご飯 牛肉のおろしポン酢かけ 小松菜の和え物 味噌汁 季節のご飯	ご飯 天ぶら盛合わせ 白菜の塩昆布和え 花麩の清汁 漬物 季節の天ぶら	ご飯 かに玉 焼きなす 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の黒胡椒焼き キャベツの酢の物 味噌汁 漬物	ご飯 鯵の磯辺揚げ 大根の梅肉和え かき玉汁 漬物	昼食
間食	ワッフル 牛乳	黒糖饅頭	クレープ 牛乳	みたらし団子	ロールケーキ 牛乳	たご焼き	源氏パイ 牛乳	間食
夕食	ご飯 鯖の照焼き 蓮根の醤油マヨ和え キャベツの胡麻和え 漬物	ご飯 スパニッシュオムレツ ブロッコリーとウィンナーのソテー 茄子の大葉和え 漬物	ご飯 赤魚の味噌煮 玉ねぎと水菜のサラダ はんぺんの清汁 漬物	ご飯 豚肉と薩摩芋の煮物 もやしときのこの炒め物 胡瓜とトマトのサラダ 漬物	ご飯 ほっけの塩焼き 小松菜のナムル 味噌汁 漬物	ご飯 ビーフシチュー シーザーサラダ アスパラの辛子和え 漬物	ご飯 豆腐の中華きのこあん いんげんと海老のにんにく炒め 人参サラダ 漬物	夕食
8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)		
朝食	パン フルーツ 牛乳 もやしソテー	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーのサラダ	ゆかりご飯 味噌汁 出汁巻き卵	パン フルーツ コーヒー牛乳 大豆のクリーム煮	ご飯 味噌汁 梅びしお キャベツと平天の煮物	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のサラダ	朝食	
昼食	ご飯 豚肉の焼肉グレ炒め 薩摩芋の甘煮 漬物 フルーツ	ご飯 鮭の焼き浸し ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物	胡麻だれ冷麺 冬瓜の煮物 オクラと長芋の和え物 季節の麺	ご飯 肉じゃが いんげんの磯和え 漬物 ラムネ	散し寿司 きのこの炒め煮 大根の柚子和え 赤だし 散し寿司	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 冷奴 わかめの清汁 漬物	ご飯 お好み焼き もずく酢 味噌汁 漬物	昼食
間食	どら焼き	レモンケーキ 牛乳	フルーチェ	南瓜マフィン 牛乳	豆乳饅頭	クリームコンフェ 牛乳	田舎饅頭	間食
夕食	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 胡瓜の和え物 コンソメスープ 漬物	ご飯 牛肉と里芋の煮物 キャベツのソテー ビーマンのゆかり和え 漬物	ご飯 鱈のマヨネーズ焼き 厚揚げのピリ辛炒め 青梗菜のおかか和え 漬物	ご飯 ポークチャップ 海藻サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 蒸し鶏のネギ塩だれ 白菜と三つ葉のお浸し 味噌汁 漬物	ご飯 鯖の梅だれ焼き 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉の中華炒め いんげんの酢味噌和え はんぺんの清汁 漬物	夕食

9月の献立

	15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 大根の金平	パン フルーツ 牛乳 きのこのソテー	ご飯 味噌汁 柚子みそ 白菜の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 茄子のケチャップ炒め	ご飯 味噌汁 ふりかけ ビーマンの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 里芋と厚揚げの煮物	朝食
昼食	ご飯 ほっけの七味焼き 白菜の梅和え 味噌汁 漬物 フルーツ	赤飯 天ぶら盛合わせ 炊き合わせ 生酢 松茸麩の清汁 梨ゼリー	ご飯 鶏肉の照焼き 牛蒡サラダ 味噌汁 チョコレート	ポークカレー ほうれん草の錦糸和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のすき煮 キャベツの磯和え 茶碗蒸し 漬物	ご飯 秋刀魚の塩焼き 小松菜の胡麻和え 味噌汁 漬物	ご飯 味噌カツ丼 レタスの塩だれ和え はんぺんの清汁 フルーツ 名古屋名物	昼食
間食	りんごのタルト 牛乳	紅白饅頭	お月見饅頭	やわらかおかき	とと焼き 牛乳	黒胡麻饅頭	チョコレートムース 牛乳	間食
夕食	ご飯 肉味噌豆腐 キャベツと揚げの煮浸し アスパラのおかかマヨ和え ふりかけ	ご飯 鯖の煮付 小松菜の中華炒め カリフラワーの甘酢和え 漬物	ご飯 五目卵焼き 筍のオイスター炒め しる菜の和え物 漬物	ご飯 水餃子のスープ煮 大豆サラダ 胡瓜と茗荷の和え物 漬物	ご飯 チキンピカタ 春雨サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉のポン酢炒め ひじきの煮物 もやしの胡麻和え 漬物	ご飯 豆腐ハンバーグ 青梗菜の中華炒め 茄子と貝割れの和え物 漬物	夕食
22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)		
朝食	パン フルーツ 牛乳 オムレツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 竹輪ともやしの炒め物	パン フルーツ 牛乳 グリーンサラダ	ご飯 味噌汁 かつお味噌バター 大豆煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 キャベツとベーコンのソテー	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 ブロッコリーのサラダ	朝食
昼食	ご飯 鮭の西京焼き 大根サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉の柚庵焼き いんげんとかにかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 海老フライ 人参しりしり 漬物 フルーツ	冷しきつねうどん 切り干し大根の煮物 胡瓜とわかめの和え物	ご飯 赤魚の胡麻焼き 小松菜の辛子和え 味噌汁 漬物	薬味の混ぜ寿司 茄子の煮物 白菜のお浸し 赤だし 混ぜ寿司	ご飯 カレーのオニオンソース 里芋のおかかマヨ和え 味噌汁 漬物	昼食
間食	ミニおはぎ	クッキー 牛乳	抹茶ケーキ	たまごボーロ 牛乳	ぼたぼた焼き	コーヒーゼリー 牛乳	柚子もなか ご当地おやつ	間食
夕食	ご飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め じゃが芋の煮物 しる菜のゆかり和え 漬物	ご飯 鯖の山椒焼き ほうれん草のソテー アスパラのおかか和え 漬物	ご飯 鶏肉のトマトソース ビーマンときさみの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 青椒肉絲 薩摩芋サラダ えのきの清汁 漬物	ご飯 豆腐チャンプル 金平ごぼう いんげんの梅和え 漬物	ご飯 豚肉のピリ辛炒め もずくの生姜和え とうがん汁 漬物 ご当地メニュー愛知県	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ 筍のバター醤油炒め キャベツのおかか和え ふりかけ	夕食

29 (日)	30 (月)
朝食	わかめご飯 味噌汁 薩摩芋のくず煮
昼食	ご飯 豚肉と大根の煮物 もやしのナムル 漬物 フルーツ トッピングカレー
間食	チョコドーナツ 牛乳 栗カステラ
夕食	ご飯 牛肉の胡麻だれ炒め 白菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物

今月のご当地おやつ
和歌山県
【柚子もなか】

1日当りの成分 (1ヶ月平均)

エネルギー	1557kcal
たん白質	57.9g
脂質	45.6g
塩分	6.4g

