



	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)		
	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 小松菜の煮浸し	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラとベーコンのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーのサラダ	ご飯 味噌汁 梅びしお わかめとひじきの海鮮ステーキ	朝食	
	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き もやしの土佐酢和え 味噌汁 漬物	ご飯 かに玉 金平ごぼう 漬物 フルーツ	カレーライス トマトサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の山椒焼き 白菜の塩昆布和え かき玉汁 チョコレート	ご飯 <b>季節の天ぷら</b> 天ぷら盛り合わせ 茄子のさっぱり和え 手毬麩の清汁 漬物	ご飯 ほっけの柚庵焼き ほうれん草の辛子和え 味噌汁 漬物		昼食
	白こしあん饅頭	マドレーヌ 牛乳	バナナカステラ	りんごのタルト 牛乳	黒糖饅頭	やわらかクッキー 牛乳		
	ご飯 豚肉の七味焼き 春雨サラダ 巻麩の清汁 漬物	ご飯 鱈の梅だれ焼き ブロッコリーのサラダ いんげんの辛子和え 漬物	ご飯 鯖の大葉焼き もやしのナムル 味噌汁 漬物	ご飯 筑前煮 青梗菜とかにかまの和え物 水菜の和え物 ふりかけ	ご飯 豚肉の生姜炒め もやしの炒め煮 人参サラダ 漬物	ご飯 豆腐の中華きのこあんかけ 白菜の海苔和え 味噌汁 漬物		夕食
7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)		
朝食 パン フルーツ 牛乳 大豆のクリーム煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 里芋の煮物	パン フルーツ 牛乳 シーザーサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 金平ごぼう	パン フルーツ コーヒー牛乳 きのこのバター醤油炒め	ご飯 味噌汁 柚子みそ 白菜の煮物	パン フルーツ 牛乳 マカロニサラダ	朝食	
昼食 ご飯 鶏肉の胡麻だれ焼き キャベツの和え物 味噌汁 ふりかけ	ご飯 豚肉の柚庵焼き オクラの和え物 漬物 フルーツ	栗ご飯 かれいの照焼き ほうれん草の菊花和え もずくの清汁 <b>重陽の節句</b>	ご飯 お好み焼き アスパラの和え物 味噌汁 漬物	散し寿司 <b>散し寿司</b> 冬瓜の冷やし鉢 ぜんまいの炒め煮 赤だし	ご飯 鶏肉のくわ焼き 南瓜の煮物 オレンジ	ご飯 ミートローフ もやしのおかか和え 味噌汁 ふりかけ		昼食
間食 鯛饅頭	パンケーキ 牛乳	たこ焼き	とと焼き 牛乳	やわらかおかき	マロンクリームワッフル 牛乳	グレープゼリー	間食	
夕食 ご飯 鯖の照焼き 小松菜と竹輪の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 海老マヨネーズ 切干大根の和え物 アスパラのおかか和え 漬物	ご飯 鶏肉のもろみ焼 キャベツの山葵和え 胡瓜の和え物 ふりかけ	ご飯 牛肉のすき煮 人参しりしり ひーマンのじゃこの和え物 漬物	ご飯 千草焼き 蓮根の酢の物 しる菜の和え物 漬物	ご飯 赤魚の西京焼き 大根の梅肉和え はんぺんの清汁 漬物	ご飯 鯖の和風あんかけ 胡瓜の胡麻和え 味噌汁 漬物	夕食	

9月の献立

	14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	
朝食	菜飯 味噌汁 薩摩芋のくず煮	パン フルーツ 牛乳 レタスと胡瓜のサラダ	ご飯 味噌汁 あまのりの佃煮 ピーマンの金平	パン フルーツ コーヒー牛乳 ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーのマヨ和え	ご飯 味噌汁 ふりかけ 茄子の旨煮	朝食
昼食	ご飯 豚肉のカレー風味焼き キャベツと貝割れの和え物 味噌汁 漬物	赤飯 天ぷら盛合わせ 炊き合わせ 生酢 松茸麩の清汁 フルーツ	胡麻だれ冷麺 茄子の甘辛炒め オクラと湯葉の和え物 <b>季節の</b>	ご飯 豚肉のボン酢炒め キャベツとツナの和え物 味噌汁 金時豆甘煮	ご飯 秋刀魚の塩焼き 長芋の海苔和え 味噌汁 漬物	ご飯 卵とベーコンカレー 大豆サラダ <b>トッピングカ</b> フルーツ	ご飯 鶏肉の黒胡椒焼き 青梗菜の和え物 味噌汁 チョコレート	
間食	ワッフル 牛乳	紅白饅頭	レモンケーキ 牛乳	雪の宿	スイートポテト 牛乳	紫芋饅頭	バームロール 牛乳	間食
夕食	ご飯 擬製豆腐 筍の山椒煮 オクラの和え物 漬物	ご飯 牛肉のトマト煮 白菜とかにかまの和え物 水菜のお浸し 漬物	ご飯 鱈のねぎ味噌焼き 牛蒡サラダ いんげんの和え物 ふりかけ	ご飯 治部煮 白菜の山葵和え 胡瓜の和え物 漬物	ご飯 青椒肉絲 ぜんまいのナムル 味噌汁 漬物	ご飯 ほっけの磯辺焼き キャベツの甘酢和え 味噌汁 漬物	ご飯 スパニッシュオムレツ いんげんの胡麻和え こんにゃくのピリ辛和え 漬物	夕食
21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)		
朝食	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのソテー	パン フルーツ コーヒー牛乳 ほうれん草のソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ もやしの炒め物	パン フルーツ 牛乳 キャベツのスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮浸し	パン フルーツ 牛乳 大豆のトマト煮	朝食	
昼食	ご飯 鮭の焼き浸し レタスとかニカマの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 海老フライの卵とじ キャベツのゆかり和え 漬物 フルーツ	ご飯 肉団子の甘酢あん 胡瓜の和え物 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の焼肉ダレ炒め 茄子の生姜醤油和え 茶碗蒸し チョコレート	ご飯 鶏肉のおろし醤油 ほうれん草のお浸し はんぺんの清汁 漬物	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め アスパラのおかか和え 味噌汁 ふりかけ		ご飯 鮭と胡瓜の混ぜ寿司 いんげんの柚子和え ひじきの煮物 しめじの清汁 <b>混ぜ寿司</b>
間食	どら焼き	クッキー 牛乳	ミニおはぎ	バウムクーヘン 牛乳	水羊羹	クレープ 牛乳	こっこ <b>ご当地おやつ静岡</b>	間食
夕食	ご飯 水餃子のスープ煮 金平ごぼう アスパラの辛子和え 漬物	ご飯 豚肉の甘辛炒め 大豆とひじきサラダ いんげんのおかか和え 漬物	ご飯 赤魚の照焼き 南瓜の煮物 水菜の海苔和え ふりかけ	ご飯 豚肉の中華煮 蓮根の梅和え 味噌汁 漬物	ご飯 鱈のマヨネーズ焼き もずく酢 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉の柳川煮 ぬた芋 人参サラダ 漬物 <b>ご当地メニュー宮崎県</b>	ご飯 揚げ出し豆腐 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 ふりかけ	夕食

	28 (日)	29 (月)	30 (火)
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 切干大根の煮物	パン フルーツ 牛乳 オムレツ	ご飯 味噌汁 柚子みそ 肉団子の旨煮
昼食	ご飯 鶏肉のクリームソース 春雨サラダ 味噌汁 漬物	焼きそば 小松菜の辛子和え 味噌汁 フルーツ	牛丼 大根の甘酢和え 味噌汁 フルーツ
間食	プチシュークリーム 牛乳	もみじ饅頭	たまごボーロ 牛乳
夕食	ご飯 鱈の生姜煮 白菜の梅肉和え 味噌汁 漬物	ご飯 鱈のねぎ味噌焼き 里芋のあんかけ いんげんのピーナツ和え 漬物	ご飯 鶏肉のニラだれかけ 海藻サラダ カリフラワーの胡麻和え 漬物

1日当りの成分 (1ヶ月平均)

エネルギー	1545kcal
たん白質	59.6g
脂質	42.7g
塩分	6.3g