



# 令和元年9月 献立表

栄養士 親川 奈緒美



日	曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2	月	黒米 煮つけ なかみ汁 いかと大根の中華和え サーターアンダギー	手羽元 厚揚げ 豚なかみ 豚もも千切り いか たまご	米 もち米 板こんにやく さとう こんにやく ごま 薄力粉 サラダ油	だいこん 干しいたけ チ ンゲンサイ ねぎ きゅうり わかめ	エネルギー：779kcal
3	火	ご飯 魚のチーズ焼き 大根コンソメスープ ジャーマンポテト	ホキ ピザチーズ ベーコン ウインナー	米 薄力粉 ドレッシング じゃがいも サラダ油	キャベツ かいわれ トマト だいこん にんじん 絹さや いんげん	エネルギー：601kcal
4	水	ご飯 ピーマン肉詰焼き ごぼうのマヨネーズ和え みそ汁 フルーツ缶	合挽き肉 たまご 白身魚フライ みそ シーチキン	米 パン粉 ドレッシング すりごま マヨネーズ フルーツカクテル	ピーマン キャベツ かいわ れ ミニトマト しめじ たま ねぎ ごぼう きゅうり に んじん	エネルギー：630kcal
5	木	ご飯 みそ汁 チキンソテーのトマトソース ミックスサラダ	鶏もも 豆腐 みそ	米 オリーブ油 サラダ油 ドレッシング	ホールトマト たまねぎ レ タス キャベツ にんじん わかめ ねぎ かいわれ ホールコーン缶 ミニトマト	エネルギー：701kcal
6	金	おにぎり きつねうどん ふんわり天 なめたけ和え	かつお節 リティナー赤 味付けいなり ふんわり天	米 うどん ドレッシング	干しいたけ わかめ 白 ねぎ オクラ にんじん な めたけ	エネルギー：561kcal
9	月	あわごはん みそ汁 アジフライ 焼きそば	アジフライ みそ 豚小間	あわもち 米 サラダ油 ドレッシング 焼きふ 中華めん	キャベツ にんじん わかめ ねぎ たまねぎ あおのり	エネルギー：613kcal
10	火	タコライス スープ れんこんのゴマ和え カルシウムウエハース	合挽き肉 ピザチーズ ベーコン 牛乳	米 すりごま マヨネーズ さとう 薄力粉 サラダ油 カルシウムウエハース	たまねぎ トマトピューレ キャベツ レタス トマト れ んこん ひじき いんげん ホールコーン缶 クリーム	エネルギー：752kcal
11	水	ご飯 ゆし豆腐 さばの照り焼き 里芋のそぼろ煮 フルーチェ	さば ゆし豆腐 鶏ミンチ 牛乳	米 さとう さとも 片栗粉 ペクシー	しそ もやし ねぎ	エネルギー：724kcal
12	木	とりごぼう丼 みそ汁 茹で野菜のあっさり和え しば漬	鶏もも プレスハム 油揚げ みそ	米 さとう ごま油 ごま	ごぼう にんじん とうがら し 絹さや きざみのり ト ウモウ もやし しめじ え のきたけ ねぎ しば漬	エネルギー：578kcal
13	金	ご飯 たまごスープ チンジャオロース 中華和え パイン缶	豚もも千切り たまご いか	米 ごま油 サラダ油 片栗粉 さとう ごま	白ねぎ たけのこ にんじん ピーマン パイン缶 だいこ ん きゅうり わかめ	エネルギー：508kcal
17	火	ハンバーガー ポテトフライ コンソメスープ コーンサラダ	ハンバーグ プレスハム	バーガーパン マヨネーズ フライドポテト ドレッシング	トマト きゅうり キャベツ ホールコーン缶 たまねぎ かいわれ ブロッコリー 赤 パプリカ	エネルギー：663kcal
18	水	冷やし中華 きびなごから揚げ 蒸しパン	たまご プレスハム きびな ご	中華めん サラダ油 さとう ごま油 片栗粉 ドレッシン グ 薄力粉 黒砂糖	きゅうり わかめ 白ねぎ レモン(果汁) レタス	エネルギー：734kcal
19	木	ご飯 チキン南蛮 大根ともずくの和え物 ゼリー すまし汁	鶏もも たまご ゼラチン	米 片栗粉 マヨネーズ ドレッシング さとう	レモン(果汁) たまねぎ キャベツ にんじん トマト あおさ えのきたけ だいこ ん もずく きゅうり ぶどう	エネルギー：675kcal
20	金	カレーライス ミックスサラダ ヨーゴ 福神漬	豚小間 鶏小間	米 薄力粉 サラダ油 じゃがいも ドレッシング 乳酸菌飲料	たまねぎ にんじん レタス キャベツ かいわれ ホー ルコーン缶 ミニトマト 福 神漬	エネルギー：814kcal
24	火	あわごはん メンチカツ おくら納豆 ふりかけ みそ汁	メンチカツ ウインナー み そ 納豆	あわもち 米 サラダ油 ドレッシング 焼きふ	キャベツ にんじん わかめ ねぎ オクラ なめたけ	エネルギー：650kcal
25	水	ご飯 揚げ魚のあんかけ 大根とツナの炒め煮 みそ汁 みたらし団子	ホキ みそ シーチキン	米 片栗粉 サラダ油 さとう ドレッシング ごま油 もち粉	にんじん 干しいたけ 絹 さや たまねぎ キャベツ ミニトマト ほうれんそう し めじ だいこん なら	エネルギー：707kcal
26	木	ご飯 ポークソテー コンソメスープ 野菜ソテー	豚ロース プレスハム	米 片栗粉 じゃがいも サラダ油	マッシュルーム缶 たまね ぎ ホールコーン缶 かい われ 赤パプリカ にんく き	エネルギー：723kcal
27	金	ジュシー 沖縄そば 酢の物 ヤクルト	豚グーヤー ちきあげ 三 枚肉 大丸かまぼこ さき いか	米 沖縄そば 黒砂糖 さとう ヤクルト	干しいたけ にんじん ひ じき ねぎ きゅうり キャベ ツ	エネルギー：738kcal
30	月	むぎごはん さんまフライ ひじきの和風サラダ みそ汁	アジフライ みそ ちくわ	米 むぎ サラダ油 ドレッシング 焼きふ ごま マヨネーズ	キャベツ にんじん たまね ぎ ねぎ ひじき きゅうり ホールコーン缶	エネルギー：550kcal



沖縄の十五夜には「ふちやぎ」をお供えし、五穀豊穡や子孫繁栄を感謝・祈願します。  
塩ゆでした小豆を甘くないおもちにまぶしつけ、小判型につくります。最近では、砂糖入りのふちやぎも  
出回っており、黒糖やよもぎ、紅イモのおもちなどがあり、バリエーションが豊富です。  
(今年の十五夜は9月13日 大綱引きやお祭りなど楽しみですね)