



令和2年9月 献立表



たまん

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	
1	火	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 絹さや きざみのり 豆苗 もやし しめじ ねぎ しば漬	1杯キ：591kcal
2	水	カレーライス ミックスサラダ ヨーゴ	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	1杯キ：803kcal
3	木	ご飯 かき玉汁 チンジャオロース いかの中華和え 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 人参 ピーマン しいたけ 絹さや 大根 きゅうり わかめ パイン缶	1杯キ：549kcal
4	金	ご飯 サバの塩焼き ゆし豆腐 なす炒め フルーチェ	さば ゆし豆腐 豚ミンチ 牛乳	米 サラダ油 ベクシー	キャベツ きゅうり 練り梅 ねぎ 冷凍なす たまねぎ にんじん ピーマン	1杯キ：721kcal
7	月	ご飯 麻婆豆腐 わかめのみそ汁 鮭フレークマヨネーズ和え	豆腐 豚ミンチ みそ べにざけ(焼き)	米 サラダ油 片栗粉 焼きふ マヨネーズ	たまねぎ しいたけ 白ねぎ チンゲン菜 わかめ ねぎ ほうれんそう きゅうり	1杯キ：645kcal
8	火	むぎごはん 豚カツ みそ汁 ふりかけ ひじきの和風サラダ	豚ロース たまご みそ ちくわ	米 むぎ 薄力粉 パン粉 大豆油 焼きふ ごま マヨネーズ	キャベツ わかめ ねぎ ひじき きゅうり ホールコーン缶 にんじん	1杯キ：724kcal
9	水	ご飯 魚のチーズ焼き クラムチャウダー マカロニサラダ オレンジ	ホキ ピザチーズ あさりむき身 牛乳 プレスハム	米 薄力粉 ドレッシング じゃがいも コーンスターチ マカロニ マヨネーズ	キャベツ かいわれ トマト 玉葱 人参 マッシュルーム きゅうり オレンジ	1杯キ：662kcal
10	木	ご飯 チキン南蛮 アーサのすまし汁 大根ともずくの和え物	鶏もも たまご	米 片栗粉 マヨネーズ ドレッシング さとう	レモン 玉葱 キャベツ 人参 トマト あおさ 大根 筍 もずく きゅうり	1杯キ：632kcal
11	金	スパゲティーミートソース 海藻サラダ ゼリー コンソメスープ	合挽き肉 ミートソース 粉チーズ シーチキン プレスハム ゼラチン	スパゲッティ オリーブ油 ごま油 さとう	玉葱 マッシュルーム 人参 トマト レタス キャベツ コーン缶 かいわれ ぶどう ジュース	1杯キ：714kcal
14	月	フィッシュバーガー ポテトフライ スープ コーンサラダ	白身魚フライ 牛乳	バーガーパン サラダ油 フライドポテト 薄力粉 ドレッシング	キャベツ きゅうり 南瓜 玉葱 コーン パプリカ カリフラワー ブロッコリー	1杯キ：696kcal
15	火	三色丼 みそ汁 春雨くらげ中華和え プルーン	鶏ミンチ たまご 中華くらげ みそ	米 さとう 片栗粉 サラダ油 はるさめ ごま 焼きふ	小松菜 きゅうり 人参 きくらげ わかめ ねぎ プルーン(乾)	1杯キ：644kcal
16	水	ご飯 みそ汁 揚げ魚のあんかけ 大根とツナの炒め煮	ホキ 油揚げ 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	人参 しいたけ 絹さや 玉葱 キャベツ ミニトマト ほうれんそう 大根 なら	1杯キ：716kcal
17	木	ご飯 みそ汁 ピーマン肉詰焼き マヨ玉カツ おくら納豆 フルーツ缶	合挽き肉 たまご 納豆 みそ	米 パン粉 ドレッシング サラダ油 焼きふ フルーツカクテル	ピーマン キャベツ トマト かいわれ オクラ なめたけ チンゲンサイ	1杯キ：670kcal
18	金	タコライス スープ れんこんの胡麻和え カルシウムウエハース	合挽き肉 ピザチーズ ベーコン プレスハム	米 すりごま マヨネーズ さとう カルシウムウエハース	たまねぎ トマト キャベツ レタス れんこん ひじき いんげん コーン缶 かい われ	1杯キ：698kcal
23	水	おにぎり きつねうどん ふんわり天 ほうれん草ゴマ和え	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 ごま油 さとう	干しいたけ わかめ 白ねぎ こまつな 人参	1杯キ：556kcal
24	木	あわごはん ゆし豆腐 コロッケとから揚げ きんぴらごぼう	鶏から揚げ ゆし豆腐	あわもち 米 コロッケ サラダ油 ごま油 さとう	キャベツ レッドオニオン ねぎ ごぼう にんじん	1杯キ：658kcal
25	金	さんまの蒲焼丼 かき揚げ みそ汁 果物	さんま たまご ポーク	米 さとう 薄力粉 サラダ油	しそ 大根 生姜甘酢漬 たまねぎ さやいんげん	1杯キ：639kcal
28	月	あわごはん みそ汁 メンチカツ ビーフン炒め ミニフィッシュ	メンチカツ ウインナー みそ 豚小間 ミニフィッシュ	あわもち 米 サラダ油 ドレッシング 焼きふ ビーフン	キャベツ 人参 ほうれん草 なら たけのこ きくらげ	1杯キ：701kcal
29	火	ご飯 アーサのすまし汁 鮭の西京焼き 麩チャンプルー くずもち	べにざけ 白みそ みそ 豆腐 たまご ポーク	米 車ふ サラダ油 片栗粉 さとう 黒砂糖	白菜 きゅうり しそ 山海ぶし あおさ にんじん キャベツ なら	1杯キ：595kcal
30	水	ご飯 コンソメスープ ポークソテー 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 玉葱 ホールコーン缶 かいわれ 赤パプリカ 茎にんにく	1杯キ：724kcal