



# 令和3年9月 献立表



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	水	黒米 煮つけ 白菜のおかか和え デザート みそ汁	手羽元 厚揚げ かつお節 たまご 油揚げ みそ	米 もち米 板こんにゃく さとう 薄力粉 バター	とうがん 人参 しいたけ チンゲンサイ 白菜 トウモロコシ ほうれんそう	1人前：694kcal
2	木	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ焼き いかと大根の中華和え	豚ローススライス いか 豆腐 みそ	米 サラダ油 さとう ごま	キャベツ 玉葱 人参 にら だいこん きゅうり わかめ なめこ 白ねぎ	1人前：722kcal
3	金	ご飯 パンプキンスープ さばのマスタード焼き いかのカルパッチョ	さば いか 牛乳	米 ドレッシング オリーブ油 薄力粉 サラダ油	レタス みずな 大根 かいわれ 赤パプリカ かぼちゃ たまねぎ	1人前：678kcal
6	月	あわごはん みそ汁 メンチカツ ビーフン炒め チーズ	メンチカツ さんま 豚小間 みそ キャンディーチーズ	あわもち 米 サラダ油 和風ドレッシング さとう ビーフン	キャベツ 人参 赤パプリカ にら たけのこ きくらげ わかめ ほうれんそう	1人前：789kcal
7	火	ご飯 クラムチャウダー 魚のチーズ焼き ポテトサラダ	ホキ ピザチーズ プレスハム 牛乳 あさりむき身	米 薄力粉 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ コーンスターチ	キャベツ かいわれ トマト きゅうり 人参 玉葱 マッシュルーム缶	1人前：631kcal
8	水	ご飯 みそ汁 チキンソテーおろしソース ブロッコリーのおかか和え	鶏もも かつお節 みそ	米 片栗粉 ドレッシング ごま油 焼きふ	大根 しそ キャベツ 人参 かいわれ ブロッコリー 赤パプリカ チンゲンサイ	1人前：640kcal
9	木	いなり寿司 ざるそば きむち レバーの立田揚げ	油揚げ 豚レバー	米 さとう そば 片栗粉	まこんぶ 人参 かんぴょう 白ねぎ きざみのり サニーレタス 大根	1人前：507kcal
10	金	ご飯 かき玉汁 豚肉と厚揚げの炒め物 れんこんはさみ揚げ パイン	豚小間 厚揚げ れんこんはさみ揚げ たまご	米 サラダ油 ごま油	キャベツ 玉葱 人参 白ねぎ たけのこ パイン缶 しいたけ 絹さや	1人前：662kcal
13	月	むぎごはん アジフライ ひじき煮 みそ汁	アジフライ だいず ちくわ みそ	米 むぎ サラダ油 フレンチドレッシング さとう	キャベツ 人参 ひじき 絹さや わかめ 小松菜	1人前：528kcal
14	火	ご飯 クリームスープ 魚のソテーきのこソースかけ ジャーマンポテト ヨーグルト	あかうお ウインナー ヨーグルト 牛乳	米 バター フレンチドレッシング じゃがいも サラダ油 薄力粉	えのきたけ 玉葱 人参 キャベツ レッドオニオン いんげん コーン缶	1人前：637kcal
15	水	とりごぼう丼 マカロニサラダ みそ汁 しば漬	鶏もも プレスハム 豆腐 みそ	米 さとう ごま油 マカロニ マヨネーズ	ごぼう 人参 絹さや きざみのり きゅうり しば漬 なめこ 白ねぎ	1人前：705kcal
16	木	ご飯 すまし汁 松風焼き 大根とツナの炒め煮	鶏ミンチ たまご シーチキン	米 パン粉 ごま 和風ドレッシング ごま油	白ねぎ キャベツ トマト にんじん にら たけのこ しいたけ ねぎ 大根	1人前：617kcal
17	金	カレーライス ドレッシング和え ヨーゴ 福神漬	豚小間 鶏小間 かにかま	米 薄力粉 サラダ油 じゃがいも 乳酸菌飲料	玉葱 人参 サニーレタス キャベツ パプリカ 紫玉葱 コーン缶 福神漬	1人前：838kcal
21	火	フィッシュバーガー ポテトフライ コーンサラダ スープ	白身魚フライ プレスハム	バーガーパン サラダ油 フライドポテト フレンチドレッシング	キャベツ コーン缶 玉葱 カリフラワー 赤パプリカ 人参 ブロッコリー かいわれ	1人前：635kcal
22	水	ご飯 ゆし豆腐 揚げ魚のあんかけ ほうれん草と卵のサラダ	ホキ たまご ゆし豆腐	米 片栗粉 サラダ油 さとう ドレッシング マヨネーズ	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 りんご ねぎ	1人前：683kcal
24	金	ご飯 かき玉汁 タンダーチキン 和風スパゲティ	鶏もも ベーコン プレーンヨーグルト たまご	米 ドレッシング スパゲティ サラダ油	玉葱 キャベツ 紫玉葱 ほうれんそう しめじ 干しいたけ 絹さや	1人前：757kcal
27	月	むぎごはん みそ汁 コロケ 豆腐ハンバーグ 切干大根煮	ベーコン みそ	米 むぎ 冷凍コロケ サラダ油 ドレッシング 焼きふ	キャベツ レッドオニオン 切干大根 にんじん にら しめじ	1人前：662kcal
28	火	ご飯 ミネストローネ 魚のマリネ Gaふりかけ ごぼうのマヨネーズ和え	ホキ シーチキン ベーコン	米 薄力粉 片栗粉 サラダ油 さとう ごま ドレッシング マヨネーズ	玉葱 ピーマン 赤パプリカ レタス トマト ごぼう 人参 きゅうり セロリー キャベツ	1人前：645kcal
29	水	ジュース 沖縄そば 酢味噌和え ヤクルト	豚ジャー 三枚肉 大丸かまぼこ いか みそ	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 もやし	1人前：739kcal
30	木	ご飯 すまし汁 チキン南蛮 揚げかぼちゃ サクッとそら豆	鶏もも たまご	米 片栗粉 マヨネーズ 和風ドレッシング サラダ油	たまねぎ キャベツ 人参 トマト かぼちゃ 大根 えのきたけ あおさ	1人前：728kcal