



令和5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	金	ご飯 みそ汁 煮つけ 白菜のおかか和え	手羽元 生揚げ かつお節 米みそ	精白米 板こんにやく グラニュー糖 焼きふ(観世ふ)	とうがん 人参 しいたけ チンゲンサイ 白菜 豆苗 ほうれんそう	エネルギー: 558kcal タンパク: 26.4g 脂質: 14g
4	月	むぎごはん みそ汁 イカフライ ビーフン炒め	いかフライ 豚小間 米みそ	精白米 押麦 調合油 和風ドレッシング ビーフン 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 人参 なら たけのこ きくらげ カットわかめ	エネルギー: 607kcal タンパク: 21.6g 脂質: 13.9g
5	火	あわごはん すまし汁 さばのみそ煮 いりどり	まさば みそ 若鶏 もも	あわもち 精白米 調合油 グラニュー糖 板こんにやく	きゅうり もやし ごぼう 人参 れんこん しいたけ いんげん えのき あおさ	エネルギー: 641kcal タンパク: 30.4g 脂質: 19.4g
6	水	ご飯 みそ汁 チキンソテーネギソース ひじきのマヨネーズ和え	若鶏 もも 焼き竹輪 米みそ	精白米 グラニュー糖 ドレッシング ごま(いり) マヨネーズ(全卵型)	ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン缶詰 しいたけ 玉葱 ひじき	エネルギー: 561kcal タンパク: 28.9g 脂質: 13.3g
7	木	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げの炒め物 ささみフライ	豚小間 生揚げ 若鶏 ささ身 油揚げ 米みそ	精白米 調合油 ごま油 パン粉 薄力粉 ドレッシング	キャベツ 人参 玉葱 ねぎ たけのこ レタス ほうれんそう	エネルギー: 669kcal タンパク: 29.6g 脂質: 23.1g
8	金	ご飯 中華スープ チンジャオロース シュウマイ	ぶたもも しゅうまい ハム(プレス)	精白米 ごま油 調合油 でん粉 ごま(いり)	ねぎ たけのこ 人参 青ピーマン レタス 玉葱 きくらげ 葉ねぎ	エネルギー: 595kcal タンパク: 26.5g 脂質: 15.9g
11	月	フィッシュバーガー ポテトフライ コーンサラダ コンソメスープ	白身フライ ベーコン	調合油 マヨネーズ コッペパン フライドポテト フレンチドレッシング	キャベツ コーン缶詰 人参 カリフラワー 赤ピーマン 玉葱 ブロッコリー 小松菜	エネルギー: 542kcal タンパク: 17.6g 脂質: 21.7g
12	火	おにぎり きつねうどん ささみフライ	かつお節 蒸しかまぼこ 味付けいなり ささ身	精白米 うどん(ゆで) パン粉 薄力粉 調合油 ドレッシング	しいたけ わかめ ねぎ レタス	エネルギー: 532kcal タンパク: 18.9g 脂質: 7.4g
13	水	ご飯 コンソメスープ 魚のピカタ ポテトサラダ	ホキ(生) 鶏卵 ハム(プレス) ベーコン(ベーコン)	精白米 薄力粉 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ(全卵型)	キャベツ かいわれ 人参 きゅうり コーン缶詰 玉葱	エネルギー: 558kcal タンパク: 25.6g 脂質: 12.5g
14	木	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ焼き もずく酢	ぶたロース 油揚げ 米みそ	精白米 調合油 グラニュー糖	キャベツ 玉葱 人参 なら もずく きゅうり えのきたけ 葉ねぎ	エネルギー: 708kcal タンパク: 28g 脂質: 27.3g
15	金	とりごぼう丼 ブロッコリーのおかか和え みそ汁	若鶏 もも かつお節 米みそ	精白米 グラニュー糖 ごま油 焼きふ(観世ふ)	ごぼう 人参 絹さや きざみのり ブロッコリー 赤ピーマン 小松菜	エネルギー: 591kcal タンパク: 30.9g 脂質: 10.8g
19	火	ご飯 みそ汁 ポテトコロッケ かぼちゃのそぼろ煮	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳 鶏肉 米みそ	精白米 コロッケ 調合油 ドレッシング 薄力粉 焼麩 有塩バター さとう でん粉	キャベツ 赤玉葱 わかめ ほうれんそう 玉葱 かぼちゃ マッシュルーム	エネルギー: 722kcal タンパク: 18.2g 脂質: 21.3g
20	水	ご飯 クリームスープ 魚のマスタード焼き マカロニサラダ	まさば(生) ハム(プレス) 普通牛乳	精白米 ドレッシング マカロニ マヨネーズ 薄力粉 調合油	レタス みずな 人参 きゅうり コーン缶詰 玉葱	エネルギー: 725kcal タンパク: 27.3g 脂質: 26.1g
21	木	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 小松菜のお浸し	若鶏 もも 鶏卵 かつお節 油揚げ 米みそ	精白米 でん粉 マヨネーズ ドレッシング	玉葱 キャベツ 人参 トマト 小松菜 しめじ 葉ねぎ	エネルギー: 653kcal タンパク: 27.8g 脂質: 22.7g
22	金	ご飯 コンソメスープ 豚肉のみそ焼き 大根ともずくの和え物	ぶたロース 米みそ 鶏卵	精白米 ドレッシング グラニュー糖 ドレッシング	レタス 赤玉葱 大根 もずく きゅうり ほうれんそう	エネルギー: 654kcal タンパク: 26.5g 脂質: 26.5g
25	月	ご飯 みそ汁 豚カツ パパイヤ炒め	ぶたロース 鶏卵 ベーコン(ベーコン) 米みそ	精白米 薄力粉 パン粉 大豆油 調合油 焼きふ(観世ふ)	キャベツ パパイア 人参 なら カットわかめ	エネルギー: 740kcal タンパク: 26.9g 脂質: 28.9g
26	火	ご飯 みそ汁 さばの照り焼き 大根とツナの炒め煮	まさば(生) まぐろ類缶詰 油揚げ 米みそ	精白米 グラニュー糖 ごま油	しそ もやし 大根 人参 なら 小松菜	エネルギー: 623kcal タンパク: 27.5g 脂質: 19.6g
27	水	ジュシー 沖縄そば 酢の物 ヤクルト	豚グーヤー ぶたばら 大丸かまぼこ さきいか	精白米 沖縄そば 黒砂糖 グラニュー糖 ヤクルト	しいたけ 人参 ひじき 葉ねぎ きゅうり キャベツ	エネルギー: 731kcal タンパク: 28.9g 脂質: 15.8g
28	木	ご飯 コンソメスープ チキンソテー ほうれん草と卵のサラダ	若鶏 もも 鶏卵 ハム(プレス)	精白米 ドレッシング マヨネーズ(全卵型)	レタス キャベツ トマト ほうれんそう りんご 玉葱 コーン缶詰 かいわれ	エネルギー: 552kcal タンパク: 29g 脂質: 14.5g
29	金	カレーライス 海藻サラダ 福神漬け	豚小間 鶏小間 かに風味かまぼこ	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも ドレッシング	玉葱 人参 とさかのり カットわかめ キャベツ コーン缶詰 福神漬	エネルギー: 695kcal タンパク: 21.6g 脂質: 15.3g