



2024年9月献立表(朝パン食)



※昼夕は通常献立と同様です。

	01日(日)	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)	
朝	食パン ウインナーと冬瓜のコンソメ ブロッコリーサラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン ベーコンと野菜の炒め 豆乳 ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン ポトフ ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	コーヒーロール 豆腐ハンバーグ 付)グリル野菜 チンゲン菜のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン チキンオムレツ 付)小松菜 カリフラワーのサラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン ミートボール 付)スナップエンドウ しろなのサラダ ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	食パン 野菜炒め 卵サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	
	昼	ご飯 豚肉のゆず醤油炒め なすの煮物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(白菜・油揚げ)	ご飯 ほっけの七味焼き 付)オクラ 金平ごぼう キャベツのゆかり和え みそ汁(長葱・ワカメ)	ポークカレー ブロッコリーのサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)	ご飯 たらの煮付け 付)花人参・長葱 もやしとしろなの和え物 フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	ご飯 回鍋肉 大根の中華和え フルーツ(オレンジ) 中華スープ(畑菜・椎茸)	ご飯 海鮮卵焼き 塩だれあん ひじきの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(じゃが芋・かぶ葉)	ご飯 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーのゆず風味和え フルーツ(キウイ) みそ汁(畑菜・しめじ)
	夕	ご飯 鶏肉の照り焼き 付)大根おろし しろなの煮浸し フルーツ(キウイ) 香の物(桜だいかん)	ご飯 チキン南蛮 タルタルソース 付)人参グラッセ・パスタ えびとかぶのスープ煮 フルーツ(バナナ) きゅうりの塩昆布和え	ご飯 あじの味噌焼き 付)ピーマン ぜんまい煮 畑菜の和え物 フルーツ(パイナップル)	ご飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース) 付)スナップエンドウ かに焼売 春雨サラダ フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 白身魚の辛子マヨネーズ焼き 付)いんげん 里芋のそぼろ煮 フルーツ缶(黄桃) 香の物(赤しその実漬)	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)ブロッコリー れんこんきんぴら フルーツ(メロン) きゅうりとワカメのポン酢和え	ご飯 白身魚の梅肉焼き 付)茄子 切干大根の炒め煮 小松菜のおかか和え うずら豆
エネルギー	1580kcal	1648kcal	1630kcal	1551kcal	1613kcal	1544kcal	1604kcal	
蛋白質	57.3g	63.3g	68.2g	59.3g	62.7g	60.7g	64.2g	
脂質	54.3g	54.3g	49.8g	41.9g	54.6g	44.4g	57.1g	
炭水化物	223.1g	232.9g	238g	238.6g	223.8g	231.6g	220.6g	
食塩相当	6.9g	7.3g	7.6g	6.8g	6.4g	6.8g	7g	



	08日(日)	09日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝	食パン マカロニの豆乳クリーム煮 ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	食パン じゃが芋のそぼろ炒め ブロッコリーとツナのサラダ ジャム フルーツ(りんご) 牛乳	食パン 鶏団子のトマト煮込み ジャム フルーチェ(ぶどう) 牛乳	バターロール 洋風卵焼き 付) チンゲン菜 カリフラワーのマヨネーズ和え ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン ウイナーと野菜のスープ煮 ジャム フルーツ(メロン) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付) 玉葱 キャベツのサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン ミートボール 付) スナップエンドウ 畑菜のサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳
昼	ご飯 鶏肉の漬け焼き 付) 人参きんぴら ほうれん草のごま和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(さつま芋・貝割)	親子丼 チンゲン菜とかまぼこの和え物 フルーツ缶(白桃) みそ汁(豆腐・大根葉)	ご飯 豚肉の生姜焼き 付) キャベツ・トマト さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(キウイ) みそ汁(長葱・油揚げ)	ご飯 豚肉の香味焼き 付) スナップエンドウ しろなとほたての和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(もやし・貝割)	ご飯 しいらの和風ムニエル 付) ピーマン なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(冬瓜・ワカメ)	肉うどん 具) 卵の花 たまごとブロッコリーのサラダ ゼリー	ご飯 ゆで豚のごまだれかけ 付) もやし・赤ピーマン 白菜の煮浸し フルーツ缶(黄桃) みそ汁(じゃが芋・かぶ葉)
夕	ご飯 とんかつ ソース) 付) キャベツ ちくわとかぶの煮物 フルーツ缶(マンゴー) 浅漬(白菜)	ご飯 さばの味噌煮 付) オクラ・花人参 なすの炒め物 フルーツ(パイナップル) 香の物(しば漬)	ご飯 ほっけの塩麹焼き 付) 小松菜 冬瓜のえびあんかけ フルーツ缶(ミックス) わかめ佃煮	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) アスパラ 厚揚げと大根の煮物 フルーツ缶(みかん) もずく酢	ご飯 ハンバーグ きのこソース) 付) いんげん・人参グラッセ じゃが芋のカレー炒め フルーツ(キウイ) ピクルス	ご飯 黄金かれいの煮付け 付) オクラ・花麩 しろなとちくわの炒め フルーツ(オレンジ) 茶福豆	ご飯 かにかま入り卵焼き 和風あん) ひじきとれんこんの炒り煮 フルーツ(パイナップル) 高菜漬
エネルギー	1643kcal	1618kcal	1623kcal	1627kcal	1606kcal	1603kcal	1612kcal
蛋白質	55.2g	61.2g	65.4g	63.8g	56.3g	67.8g	61.8g
脂質	46.2g	53.7g	46g	53.7g	50.7g	46.5g	49.5g
炭水化物	259.3g	232.8g	246g	227g	239.7g	235.4g	235.8g
食塩相当	7.5g	7.1g	6.9g	6.5g	7.4g	8.2g	6.4g



	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)						
朝	食パン つみれとかぶのコンソメ煮 しろなのサラダ ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	食パン ウインナーソテー 白菜と青菜のサラダ ジャム フルーツ(キウイ) 牛乳	食パン ミートローフ 付)キャベツ 小松菜のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	黒糖ロール 豆乳チャウダー ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	食パン スクランブルエッグ カリフラワーサラダ ジャム フルーツ(バナナ) 牛乳	食パン 肉団子と白菜のスープ煮 ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン ふんわりたまご しろなのサラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳						
昼	ご飯 赤魚のバター醤油焼き 付)いんげん キャベツの塩昆布和え フルーツ(バナナ) みそ汁(さつま芋・ねぎ)	 赤飯 銀だら照り焼き 付)卵焼き・オクラ 柚子なます フルーツ(梨) お吸物(花麩・みつば)	ご飯 チキンのカレーグリル 付)ブロッコリー・トマト かぶのコンソメ煮 フルーツ(パイナップル) コーンポタージュスープ	ご飯 あじの生姜煮 付)オクラ・花人参 れんこんの甘辛炒め フルーツ(オレンジ) みそ汁(畑菜・えのき)	ご飯 フライ二種盛り(えび・ホタテ ソース) 付)キャベツ いんげんのごま和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(おつゆ麩・ワカメ)	ご飯 鶏肉のトマトソース トマトソース) 付)スナップエンドウ ジャーマンポテト フルーツ(オレンジ) コンソメスープ(小松菜・マッシュルーム)	ご飯 ポークソテー 付)キャベツ マカロニサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(冬瓜・きぬさや)						
夕	ご飯 ブルコギ 焼き餃子 チンゲン菜の中華和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 鶏肉と葱の塩炒め かぼちゃの煮物 フルーツ缶(白桃) きゅうりの生姜醤油和え	 さつまいもご飯 黒ムツの幽庵焼き 付)いんげん なすの肉味噌かけ フルーツミックス缶 桜だいこん	ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付)スナップエンドウ ぜんまい煮 フルーツ缶(りんご) 浅漬(白菜)	ご飯 豚肉としめじのオイスターソース炒め 冬瓜のくずあんかけ フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	ご飯 豚肉の山椒焼き 付)甘酢生姜 金平ごぼう もやしと青菜の和え物 フルーツ缶(黄桃)	ご飯 マトウダイのねぎ醤油焼き 付)うずら豆・いんげん かぶの信田煮 フルーツ(パイナップル) 香の物(赤しその実漬)						
蛋白質	64g	蛋白質	54.3g	蛋白質	61.6g	蛋白質	64.1g	蛋白質	56.8g	蛋白質	59.9g	蛋白質	62.1g
脂質	50.4g	脂質	53.2g	脂質	59.7g	脂質	45.6g	脂質	55.3g	脂質	47.1g	脂質	50.3g
炭水化物	238.3g	炭水化物	226.5g	炭水化物	240.3g	炭水化物	233.6g	炭水化物	241.9g	炭水化物	238.7g	炭水化物	229.8g
食塩相当	7g	食塩相当	7.2g	食塩相当	8.1g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.5g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.3g



	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝	食パン フィッシュバーグ 付)玉葱 ほうれん草とえびのサラダ ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	食パン オムレツ 付)ブロッコリー キャベツのサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)きぬさや 小松菜とチキンのサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	ミルクロール じゃが芋とツナの炒め物 畑菜のサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン 野菜ソテー 白菜サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン 野菜つみれのコンソメ煮 キャベツのサラダ ジャム フルーツ(パイナップル) 牛乳	食パン 洋風卵焼き 付)しろな 大根サラダ ジャム フルーツ(バナナ) 牛乳
昼	ご飯 赤魚の焼き浸し 付)れんこん・花人参 なすの炒め物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(しめじ・長葱)	ご飯 鶏肉の香味焼き 付)スナップエンドウ ピーマン炒め 二色浸し みそ汁(もやし・油揚げ)	ご飯 豆腐ハンバーグ テリヤキソース) 付)いんげん・トマト ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(冬瓜・大根葉)	きのこカレー コールスローサラダ ヨーグルトデザート 香の物(福神漬)	ゆかりご飯 黄金かれいの生姜煮 付)オクラ・花麩 ほうれん草のごま和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(玉葱・かぶ葉)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ・トマト チンゲン菜と魚肉ソーセージの炒め物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(さつまいも・ワカメ)	海鮮ちゃんぽん 焼売 ブロッコリーの中華和え フルーツ缶(マンゴー)
夕	ご飯 ミートローフ デミソース) 付)アスパラ ポトフ フルーツ(キウイ) ピクルス	ご飯 白身魚のタルタルソース焼き 付)玉葱・ピーマン 里芋の味噌煮 フルーツ(りんご) 香の物(桜だいかん)	ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物	ご飯 ほっけの漬け焼き 付)人参きんぴら しろなの煮浸し カリフラワーの和風サラダ フルーツ(パイナップル)	ご飯 豚肉ときくらげの卵炒め 里芋の煮ころがし フルーツ(キウイ) 香の物(しば漬)	ご飯 牛肉のねぎ塩焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 畑菜の辛子和え フルーツ(りんご)	ご飯 鶏肉と茄子の味噌炒め かぶのくず煮 フルーツ(パイナップル) 人参サラダ
エネルギー	1619kcal	1544kcal	1687kcal	1633kcal	1533kcal	1608kcal	1669kcal
蛋白質	61.2g	58.6g	58.7g	60.8g	61.3g	62.5g	68g
脂質	56.4g	48.7g	56.7g	50.7g	42.7g	45.2g	49.6g
炭水化物	224.4g	226g	237.8g	243.7g	234.3g	250.1g	243.7g
食塩相当	6.6g	6.8g	7.2g	6.8g	10.2g	6.9g	9.6g



29日(日)		30日(月)											
朝	食パン	食パン											
	ミートボール	なすのミートソース煮											
	付)アスパラ	ほうれん草とほたてのサラダ											
昼	チンゲン菜のドレッシング和え	ジャム											
	ジャム	フルーツ缶(洋梨)											
	フルーツ缶(黄桃)	牛乳											
夕	牛乳												
	ご飯	ご飯											
	鶏肉のバター醤油ソース	鶏肉の七味焼き											
タ	バター醤油ソース)	付)ピーマン											
	付)いんげん・甘煮人参	金平ごぼう											
	キャベツと沢庵の和え物	フルーツ(オレンジ)											
タ	季節の果物(巨峰)	みそ汁(玉葱・ワカメ)											
	みそ汁(豆腐・貝割)												
	ご飯	ご飯											
タ	白身魚の生姜醤油焼き	フライニ種盛り(メンチ・カニクリーム)											
	付)畑菜	ソース)											
	冬瓜のそぼろがけ	付)ブロッコリー											
タ	フルーツ缶(ミックス)	豚肉と大根のオイスター煮											
	昆布豆	フルーツ缶(りんご)											
		香の物(赤しその実漬)											
エネルギー	1531kcal	エネルギー	1694kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	66.1g	蛋白質	55.6g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	43.5g	脂質	58.2g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	227.2g	炭水化物	241.3g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩相当	6g	食塩相当	7.4g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g

