

日	曜	献立名	主として血・肉となるもの	主として体の調子を整えるもの	主として働く力となるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	ご飯・松風焼き・スパゲティサラダ・すまし汁(大根 7かめ)・ものものヨーグルトかけ・牛乳	鶏ひき肉・卵・かに風味かまぼこ・ヨーグルト・牛乳	白ねぎ・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・大根・わかめ・もも缶	ごはん・パン粉・砂糖・すりごま(白)・スパゲティ・マヨネーズ風	702	28.4
2	水	ご飯・豚肉のカレー焼き・ほうれん草のナムル・コンソメスープ(キャベツ・ベーコン)・サイコロチース・蒸しパン・牛乳	豚もも肉・ベーコン・サイコロチース・牛乳	ピーマン・玉ねぎ・ほうれん草・もやし・刻みのり・キャベツ	ごはん・油・片栗粉・白炒りごま・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス	668	29.0
3	木	ご飯・魚の照り焼き風・付合せ(インゲンソテー)・ひじきの煮付け・味噌汁(玉葱 えのき ネギ)・さつま芋の水ようかん・牛乳	さわら・油揚げ・鶏もも肉・牛乳	いんげん・ひじき・にんじん・玉ねぎ・えのき茸・ねぎ・寒天	ごはん・砂糖・油・三温糖・さつまいも	667	30.2
4	金	アルファ化米(五目ごはん)・豆腐ハンバーグ・付合せ(ブロッコリー)・薩摩汁・飲む野菜と果実・牛乳	豆腐ハンバーグ・鶏もも肉・牛乳	ブロッコリー・にんじん・大根・ごぼう・ねぎ・しょうが・飲む野菜と果実	五目ごはん・さつま芋	701	25.5
7	月	ご飯・とんかつ・付合せ(キャベツ)・春雨の酢の物・すまし汁(法蓮草 えのき)・人参ゼリー(寒天)・牛乳	豚ヒレ肉・ハム・牛乳	キャベツ・きゅうり・ほうれん草・えのき茸・にんじん・うらごし・寒天・オレンジジュース	ごはん・小麦粉・パン粉・油・春雨・砂糖・ごま油	682	29.2
8	火	小豆ご飯・魚の塩焼き・付合せ(さつま芋)・胡瓜の小町和え・味噌汁(ナメコ ネギ)・りんごゼリー(寒天)・牛乳	塩ざけ・卵・牛乳	きゅうり・にんじん・なめこ・ねぎ・リンゴジュース・寒天	ごはん・小豆・さつまいも・油・砂糖・すりごま(白)	664	32.6
9	水	ご飯・照り焼きチキン・付合せ(ブロッコリー)・ジャーマンポテト・コンソメスープ(白菜コーン)・バナナ・牛乳	鶏もも肉・ベーコン・チース・牛乳	ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・白菜・ホールコーン・バナナ	ごはん・砂糖・片栗粉・じゃが芋・油	707	27.4
10	木	ご飯・かに玉・キャベツとハムのサラダ・中華スープ(青梗菜 豆腐)・パンナコッタ(寒天)・牛乳	卵・かに風味かまぼこ・ハム・豆腐・牛乳	生しいたけ・たけのこ・ねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・チンゲン菜・寒天	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油	667	25.7
11	金	ロールパン・ミートボール野菜ソース・ミモザサラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・ブルーベリーヨーグルト・牛乳	鶏だんご・卵・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリー・きゅうり・ブロッコリー・トマト・もやし・まいたけ	ロールパン・バター・三温糖・フレンチ白ドレッシング・砂糖・ブルーベリーソース	700	27.2
14	月	ご飯・白身魚のチーズピカタ・付合せ(粉ふき芋)・マカロニサラダ・コンソメスープ(ほうれん草 コーン)・りんご缶・牛乳	ホキ・卵・チース・シーチキン・牛乳	キャベツ・にんじん・きゅうり・ほうれん草・ホールコーン・りんご缶	ごはん・小麦粉・じゃが芋・マカロニ・マヨネーズ風	696	31.3
15	火	ご飯・豆腐の肉野菜あんかけ・ハムとブロッコリーのサラダ・味噌汁(玉葱 ネギ)・カップヨーグルト・牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉・ハム・ヨーグルト・牛乳	にんじん・もやし・玉ねぎ・ピーマン・生しいたけ・ブロッコリー・ホールコーン・ねぎ	ごはん・片栗粉・砂糖・油・玉麴	696	34.0
16	水	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(人参)・春雨とカニカマのサラダ・味噌汁(南瓜 インゲン)・いちごミルクゼリー(寒天)・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・錦糸卵・牛乳	しょうが・にんじん・きゅうり・わかめ・南瓜・いんげん・寒天	ごはん・油・砂糖・片栗粉・春雨・マヨネーズ風・すりごま(白)	727	32.6
17	木	チキンカレーライス・じゃこサラダ・枝豆蒸しパン・牛乳	鶏むね肉・しらす干し・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・えだまめ	じゃが芋・油・ごはん・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス	715	25.5
18	金	ご飯・魚のごま味噌焼き・付合せ(法蓮草)・薩摩芋と切り昆布煮物・すまし汁(冬瓜 みつば)・オレンジゼリー(寒天)・牛乳	さば・牛乳	ほうれん草・糸切り昆布・とうがん・みつば・オレンジジュース・寒天	ごはん・砂糖・すりごま(白)・さつま芋・油	715	27.7
24	木	食パン・ジャム(いちご)・ポークチャップ・大根ときゅうりのサラダ・コンソメスープ(わかめ コーン)・パイナップル・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・しめじ・大根・きゅうり・わかめ・ホールコーン・パイナップル	食パン・いちごジャム・小麦粉・三温糖・バター・砂糖・マヨネーズ風・すりごま(白)	700	30.1
25	金	ご飯・親子煮・サラダで元気・味噌汁(モヤシ アゲ ネギ)・お月見ゼリー・牛乳	鶏もも肉・さつま揚げ・卵・ハム・かつお節・油揚げ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・塩昆布・もやし・ねぎ・寒天	ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	703	31.5
28	月	ころうどん・南瓜挽肉フライ・付合せ(ブロッコリー カリフラワー)・カッテージチーズ和え・牛乳	油揚げ・シーチキン・カッテージチーズ・牛乳	にんじん・わかめ・ブロッコリー・カリフラワー・みかん缶・もも缶・パイナップル・レーズン	うどん・三温糖・南瓜挽肉フライ・油・砂糖	678	25.5
29	火	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(トマト)・もやしの中華サラダ・ニラ卵スープ・バナナ・牛乳	鶏もも肉・ハム・卵・牛乳	ねぎ・トマト・もやし・きゅうり・ホールコーン・にら・バナナ	ごはん・胡麻ドレッシング・砂糖・ごま油・片栗粉	727	28.5
30	水	ご飯・魚の味噌マヨ焼き・付合せ(キュウリ)・じゃが芋と薩摩揚げの煮物・すまし汁(豆腐 エノキ ネギ)・カルピスゼリー(寒天)・牛乳	メルルーサ・さつま揚げ・豆腐・牛乳	きゅうり・にんじん・玉ねぎ・えのき茸・ねぎ・寒天	ごはん・マヨネーズ風・砂糖・じゃが芋	664	30.1

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

* 献立作成システムの都合により、使用しているすべての食材を表示できない日があります。

* 季節の献立

3日 さつま芋の水ようかん 8日 小豆ご飯 17日 枝豆蒸しパン

18日 さつま芋と切り昆布の煮物 25日 お月見ゼリー

* お知らせ

4日 災害用の備蓄食品を提供します。(9月1日は防災の日)

