

2020年9月献立表



		昼食(A)	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)			昼食(A)	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)
01	火	豚肉とコーヤの味噌炒め さつま芋の甘煮 きのこの塩麹和え ご飯 和風スープ 漬物	570	ナポリタンスパゲティ さつま芋の甘煮 きのこの塩麹和え 汁物 フルーツ	567	16	水	豚肉と根菜の甘辛煮 ビーマンのじゃこ炒め ほうれん草の磯和え ご飯 味噌汁 漬物	541	とんこつラーメン ビーマンのじゃこ炒め ほうれん草の磯和え ご飯(小) 漬物	529
02	水	さばの塩焼き 筑前煮 とろろ 十穀ご飯 味噌汁 フルーツ	578	肉そば 筑前煮 とろろ 十穀ご飯(小) フルーツ	621	17	木	魚の味噌漬け焼き がんもの煮物 玉ねぎの和え物 さつま芋ご飯 すまし汁 フルーツ	513	なめこおろしそば がんもの煮物 玉ねぎの和え物 さつま芋ご飯(小) フルーツ	570
03	木	鶏肉の唐揚げ 里芋の煮っころがし 小松菜の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	622	焼きそば 里芋の煮っころがし 小松菜の辛子マヨ和え 汁物 漬物	529	18	金	ハンバーグ きのこの洋風煮 小松菜のビーナッツ和え ご飯 コンソメスープ 漬物	537	きつねうどん きのこの洋風煮 小松菜のビーナッツ和え ご飯(小) 漬物	514
04	金	天津飯 焼き餃子 ビーマンのナムル 中華スープ フルーツ	531	ほうとう風きしめん 焼き餃子 ビーマンのナムル ご飯(小) フルーツ	500	19	土	鶏肉の塩麹炒め 白菜の煮びたし 大根のわさび和え ご飯 和風スープ 漬物	520	カレーうどん 白菜の煮びたし 大根のわさび和え ご飯(小) 漬物	538
05	土	魚のムニエル・トマトソースがけ きのこソテー マカロニサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	547	しょうゆラーメン きのこソテー マカロニサラダ ご飯(小) 漬物	599	20	日	❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀			
06	日	🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸				21	月	天ぷら盛り合わせ 糸昆布煮 卵豆腐 赤飯 味噌汁 フルーツ	591	五目うどん 糸昆布煮 卵豆腐 赤飯(小) フルーツ	532
07	月	牛肉のブルコギ ひじきの煮物 かぼちゃサラダ ご飯 中華スープ 漬物	666	あんかけきしめん ひじきの煮物 かぼちゃサラダ ご飯(小) 漬物	603	22	火	豚肉のスタミナ炒め 卵の花 チンゲン菜の和え物 ご飯 和風スープ 漬物	573	月見そば 卵の花 チンゲン菜の和え物 ご飯(小) 漬物	526
08	火	魚のみぞれあんかけ 五目豆 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	542	とろろうどん 五目豆 わかめのサラダ ご飯(小) 漬物	514	23	水	さわらのごま焼き さつま芋のレモン煮 小松菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物	559	ミートソーススパゲティ さつま芋のレモン煮 小松菜のなめ茸和え 汁物 フルーツ	560
09	水	チキンカレーライス ミニコロッケ ブロッコリーのサラダ 福神漬け フルーツ	674	月見うどん ミニコロッケ ブロッコリーのサラダ ご飯(小) フルーツ	584	24	木	牛肉の柳川風煮 ブロッコリーのかに風味あんかけ 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 フルーツ	611	たぬきそば ブロッコリーのかに風味あんかけ 白菜の塩昆布和え ご飯(小) フルーツ	487
10	木	豚肉の生姜焼き風 卵の花 おくらのおかか和え ご飯 味噌汁 フルーツ	551	かき揚げそば 卵の花 おくらのおかか和え ご飯(小) フルーツ	549	25	金	ホークチャップ キャベツのソテー アスパラのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	617	あんかけそば キャベツのソテー アスパラのサラダ ご飯(小) 漬物	585
11	金	あじの南蛮漬け スナックえんどうの卵とじ 冷奴 ご飯 味噌汁 漬物	533	鶏南蛮そば スナックえんどうの卵とじ 冷奴 ご飯(小) 漬物	596	26	土	さばの竜田揚げ ひじきの煮物 もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	554	とろろきしめん ひじきの煮物 もやしと豆苗のサラダ ご飯(小) 漬物	496
12	土	照り焼きハンバーグ 人参しりしり カリフラワーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	554	海鮮塩焼きそば 人参しりしり カリフラワーのサラダ 汁物 漬物	452	27	日	🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸			
13	日	❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀				28	月	鶏肉のトマトソースかけ れんこんのソテー 人参サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	544	えびうどん れんこんのソテー 人参サラダ ご飯(小) 漬物	570
14	月	赤魚の煮付け 小松菜ときのこのソテー きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	612	肉そば 小松菜ときのこのソテー きらずサラダ ご飯(小) 漬物	668	29	火	赤魚の塩麹焼き なすのさっぱり煮 ブロッコリーのビーナッツ和え ご飯 豚汁 フルーツ	531	しょうゆラーメン なすのさっぱり煮 ブロッコリーのビーナッツ和え ご飯(小) フルーツ	581
15	火	鶏そぼろ丼 冬瓜のかに風味あんかけ おくらゆかり和え 味噌汁 フルーツ	558	ほうとう風きしめん 冬瓜のかに風味あんかけ おくらゆかり和え ご飯(小) フルーツ	432	30	水	海鮮中華炒め 春巻き いんげんのごま和え ご飯 中華スープ 漬物	534	なめこおろしそば 春巻き いんげんのごま和え ご飯(小) 漬物	546

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります