

2021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	水	605	あんかけしめん ほうれん草のソテー ごぼうサラダ ご飯(小) 漬物	545	16	木	541	赤魚の煮付け 冬瓜のゆず味噌かけ きらずサラダ ご飯(小) すまし汁 漬物	583
02	木	520	なめこおろしそば 人参の金平 冷奴 里芋ご飯(小) すまし汁 漬物	511	17	金	660	牛肉とごぼうの柳川風井 ビーマンのじゃこ炒め もやしと豆苗のサラダ 味噌汁 フルーツ	585
03	金	590	鶏肉のスタミナ炒め 切干大根煮 いんげんのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	511	18	土	557	鶏肉のクリームソースかけ キャベツのカレー炒め 海藻サラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	502
04	土	582	豚肉の生姜焼き風 さつま芋のレモン煮 大根の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	523	19	日			
05	日				20	月	559	天ぷら盛り合わせ 糸昆布煮 卵豆腐 赤飯風小豆ご飯 すまし汁 フルーツ	515
06	月	596	鶏肉の甘酢炒め 卵の花 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	529	21	火	505	さばの漬焼き 里芋の煮ころがし きのこの塩麹和え ご飯 味噌汁 漬物	509
07	火	668	秋野菜カレー キャベツとツナのソテー コーンサラダ 福神漬け フルーツ	528	22	水	625	鶏そぼろ丼 根菜の煮物 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁 フルーツ	501
08	水	508	たらのムニエル・バター醤油 じゃが芋の洋風煮 白菜のゆかり和え ご飯 和風スープ フルーツ	587	23	木	552	回鍋肉 チンゲン菜の煮びたし 切干大根のサラダ ご飯 中華スープ 漬物	501
09	木	626	鶏肉の唐揚げ なすの煮びたし 小松菜の磯和え ご飯 味噌汁 漬物	532	24	金	603	たらのみぞれあんかけ 卵の花 さつま芋のヨーグルトサラダ ご飯 味噌汁 漬物	594
10	金	545	中華風玉子焼き 春巻き 三色ナムル ご飯 中華スープ 漬物	563	25	土	576	照り焼き豆腐ハンバーグ 五目春雨 もやしのツナ和え ご飯 和風スープ 漬物	608
11	土	609	あじの南蛮漬け 筑前煮 とろろ ご飯 味噌汁 漬物	562	26	日			
12	日				27	月	524	豚肉のオイスター炒め ブロッコリーのかに風味あんかけ 大根サラダ ご飯 中華スープ 漬物	500
13	月	535	なめこおろしうどん なすの肉味噌かけ いんげんのごま和え ご飯(小) 漬物	564	28	火	606	すき焼き風煮 人参しりしり 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物	493
14	火	549	カレーうどん かぼちゃの煮物 ほうれん草のサラダ ご飯(小) 漬物	567	29	水	588	あじの蒲焼 鶏レバーの甘辛煮 チンゲン菜のなめ茸和え ご飯 けんちん汁 漬物	511
15	水	634	しょうゆラーメン さつま揚げの煮物 れんこんサラダ ご飯(小) 漬物	555	30	木	605	鶏肉ときのこのみぞれ煮 れんこんきんぴら カリフラワーのマリネ ご飯(小) 味噌汁 フルーツ	611

*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