

8月 献立表

	朝食		昼食		夕食		
8/26 月	五目豆腐と野菜の煮物 ベーコンエッグ 酢の物 チキンサラダ (大豆・小麦・卵)	250kcal 11.9g 14.6g 17.6g 3.4g	チキンのバジル焼 白身魚のふわらか豆腐揚げ 炒りたまご 野菜と昆布の和え物 (大豆・小麦・卵・乳)	268kcal 4.9g 19.1g 13.4g 1.6g	エビマヨコロッケ ひじきサラダ ほうれん草ソテー 鶏と里芋の湯葉包み (大豆・小麦・卵・えび)	282kcal 10.2g 16.3g 26.1g 1.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
8/27 火	ツナオムレツ 肉団子ケチャップあん まいたけとパプリカのソテー 大根の明太子和え (大豆・小麦・卵)	203kcal 12.0g 10.9g 13.9g 1.6g	煮込みハンバーグ ブロッコリーと海老の胡麻酢和え ほうれん草ソテー にんじんのピーナツ和え (大豆・小麦・卵・えび・落花生)	258kcal 15.3g 10.5g 25.2g 2.7g	麻婆茄子 かにシュウマイ 青梗菜のしらす和え チキンナゲット (大豆・小麦・卵・かに)	238kcal 12.2g 12.6g 16.7g 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
8/28 水	チキンのチーズ焼き 青梗菜とかにかまの和え物 高野豆腐の煮物 タラモサラダ (大豆・小麦・卵・乳・かに)	253kcal 14.1g 14.5g 16.7g 1.5g	あじのねぎソース ささみの梅しそ竜田揚げ かぼちゃの煮物 にんじんのツナマリネ (大豆・小麦・卵)	228kcal 19.8g 9.4g 14.9g 2.0g	豚肉と大根のさっぱり煮 野菜シュウマイ ひじきとピーマンの煮物 葉大根とちくわの辛子和え (大豆・小麦・卵)	263kcal 10.9g 16.1g 17.5g 1.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
8/29 木	三色いなり煮 若鶏のレモン焼き きのこの炒りたまご キャベツサラダ (大豆・小麦・卵)	259kcal 19.4g 14.0g 18.8g 3.0g	白身魚の湯葉あんかけ 枝豆しんじょう 大根とピーマンの甘辛炒め カリフラワーとハムのサラダ (大豆・小麦・卵)	203kcal 17.7g 8.9g 12.8g 2.4g	鶏団子のチリソース炒め 青梗菜と豆腐のオイスターソース和え じゃがいもの粒マスタード炒め 豆と野菜の彩り煮 (大豆・小麦)	273kcal 12.0g 12.0g 28.1g 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
8/30 金	若鶏と野菜の焼つくね スパゲティーナポリタン 信田煮 かぼちゃサラダ (大豆・小麦・卵)	259kcal 10.7g 13.2g 24.3g 1.8g	かにたま ポテトコロッケ さつま揚げとひじきの煮物 青菜ともやしの中華和え (大豆・小麦・卵・かに)	227kcal 9.1g 12.2g 20.3g 2.4g	回鍋肉 錦糸シュウマイ やわらかチキンカツ にんじんサラダ (大豆・小麦・卵・えび)	294kcal 15.3g 17.8g 17.6g 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
8/31 土	さわらのトマトソース じゃがバター茶巾 ほうれん草の胡麻風味サラダ ポン酢和え (大豆・小麦・卵・乳・かに)	253kcal 17.7g 13.6g 14.5g 1.7g	野菜と豆腐のハンバーグ 帆立風味フライ 和風炒りたまご いんげんとかリフラワーのカレーマリネ (大豆・小麦・卵)	236kcal 12.2g 10.5g 22.2g 2.0g	鶏肉のねぎソース 野菜がんものふくら煮 ツナサラダ 葉大根のじゃこ炒め (大豆・小麦・卵)	256kcal 18.1g 15.0g 11.8g 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
9/1 日	ほうれん草オムレツ かにのしんじょう かぼちゃのそぼろあん まいたけの明太子和え (大豆・小麦・卵・かに)	217kcal 12.8g 9.3g 21.0g 1.6g	鶏団子と野菜の中華煮 ツナサラダ包み揚げ ブロッコリーソテー ひじき煮 (大豆・小麦・卵・乳)	223kcal 11.9g 9.7g 23.5g 1.8g	ビーフコロッケ 花五目卵巻 青梗菜とちくわのおかか和え さつまいもと豆腐布の和え物 (大豆・小麦・卵・乳・かに)	262kcal 10.5g 11.3g 28.9g 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※()内はアレルギー表示です

9月 献立表

	朝食		昼食		夕食		
9/2 月	たまごいなの煮物	226kcal	白身魚の照り煮	273kcal	豚バラと青梗菜の炒め煮	256kcal	エネルギー
	ミートボール	13.2g	揚げ鶏の甘酢あんかけ	17.8g	野菜シュウマイ	11.6g	たんぱく質
	ポテトソテー	9.3g	アスパラベーコンソテー	13.4g	海老と卵の炒め物	17.3g	脂質
	いんげんとツナのサラダ	22.8g	もやしと青梗菜のナムル	19.9g	五目豆	12.3g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.5g	(大豆・小麦・卵)	3.5g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.2g	塩分
9/3 火	若鶏の炭火焼	230kcal	絹厚揚げと豚肉のあんかけ煮	276kcal	さばの味噌煮	277kcal	エネルギー
	ハムとチーズの卵焼き	15.7g	コーンクリームコロッケ	10.6g	厚焼き卵	21.1g	たんぱく質
	いんげんサラダ	13.3g	ほうれん草としらすのサラダ	16.9g	チキンサラダ	15.8g	脂質
	青梗菜の信田煮	11.9g	トマトチキンビーンズ	19.6g	海老と筍の湯葉包み	11.3g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳)	2.0g	(大豆・小麦・卵・乳)	2.2g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.7g	塩分
9/4 水	スペイン風オムレツ	207kcal	若鶏の照焼	211kcal	八宝菜	253kcal	エネルギー
	ちくわのきんぴら	8.9g	花しんじょう	14.6g	春巻	14.3g	たんぱく質
	マカロニサラダ	11.1g	ピーマンと豆腐のオイスター煮	11.0g	じゃがいもとひじきの炒め煮	12.2g	脂質
	桜海老とキャベツの和え物	16.8g	北海卵巻	13.0g	ピーマンのおかかサラダ	21.1g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳・えび)	2.0g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.7g	(大豆・小麦・えび)	2.1g	塩分
9/5 木	カレーのきのこあんかけ	227kcal	野菜コロッケ	234kcal	照焼ハンバーグ	300kcal	エネルギー
	キャベツとかにかまの和え物	18.3g	ベーコンエッグ	6.4g	コーンシュウマイ	13.1g	たんぱく質
	ブロッコリーのそぼろ炒め	8.1g	カリフラワーのマスタードサラダ	13.4g	アスパラのトマト煮	17.2g	脂質
	タラモサラダ	21.7g	わかめといんげんの和え物	21.7g	海老とほうれん草のサラダ	22.7g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・かに)	1.8g	(大豆・小麦・卵)	1.2g	(大豆・小麦・卵・えび)	2.3g	塩分
9/6 金	湯葉ひろうすの煮物	202kcal	クロメパルの生姜煮	218kcal	グリルチキン	207kcal	エネルギー
	野菜入り鶏つくね	12.1g	やわらかチキンカツ	18.1g	マヨたま包み揚げ	12.2g	たんぱく質
	アスパラ炒りたまご	11.0g	なすと豚肉の煮物	9.8g	ポテトサラダ	10.9g	脂質
	もやしのナムル	14.1g	青梗菜の胡麻酢和え	13.7g	ほうれん草ソテー	15.1g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	3.1g	(大豆・小麦・卵)	1.2g	(大豆・小麦・卵)	1.7g	塩分
9/7 土	豆腐のそぼろあん包み	220kcal	鶏団子のクリーム煮	256kcal	あじの甘酢炒め	236kcal	エネルギー
	スパゲティソテー	10.7g	枝豆しんじょう	12.7g	みそだれ肉団子	19.0g	たんぱく質
	いんげんとうえびのサラダ	11.8g	切干大根としめじのサラダ	10.8g	わかめとオクラの酢の物	8.8g	脂質
	ブロッコリーのおかか和え	18.3g	チキンナゲット	28.9g	炒り豆腐	19.3g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.6g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.9g	(大豆・小麦)	1.8g	塩分
9/8 日	チキンのチーズ焼き	217kcal	麻婆茄子	239kcal	肉じゃがコロッケ	279kcal	エネルギー
	海老団子の茶巾包み	13.5g	かにシュウマイ	11.9g	京風卵巻	10.2g	たんぱく質
	ブロッコリーのマヨネーズソテー	13.7g	ズッキーニのトマトマリネ	14.3g	いんげんソテー	15.0g	脂質
	アスパラとえのきの煮浸し	9.9g	カリフラワーサラダ	14.7g	ひじきサラダ	27.4g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳・えび)	1.3g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.5g	(大豆・小麦・卵)	1.3g	塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※()内はアレルギー表示です

9月 献立表

	朝食		昼食		夕食		
9/9 月	五目豆腐煮	274kcal	オムレツデミソース	200kcal	たらの中華煮	208kcal	エネルギー
	北海卵巻	11.1g	花型豆腐	11.3g	揚げシュウマイ	16.7g	たんぱく質
	ポテトサラダ	15.5g	小松菜と海老のマスタードサラダ	11.1g	炒りたまご	8.7g	脂質
	ピーマンのじゃこ炒め	21.2g	わかめの和え物	14.2g	オクラのおかか和え	15.6g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・かに)	2.4g	(大豆・小麦・卵・えび)	2.3g	(大豆・小麦・卵)	2.5g	塩分
9/10 火	厚揚げのきのこあんかけ	207kcal	海老団子の甘酢炒め	298kcal	豚バラとキャベツの味噌炒め	343kcal	エネルギー
	肉団子のケチャップあん	12.7g	ウインナーオムレツ	11.6g	白身魚の豆腐揚げ	11.7g	たんぱく質
	ごま塩チキンサラダ	11.1g	三色野菜とわかめのナムル	17.1g	アスパラの胡麻風味サラダ	25.7g	脂質
	いんげんの辛子和え	14.4g	切干大根煮	22.9g	ジャーマンポテト	14.8g	炭水化物
	(大豆・小麦)	1.4g	(大豆・小麦・卵・えび)	2.8g	(大豆・小麦・卵)	2.0g	塩分
9/11 水	チキンピカタ	215kcal	カレイの煮付け	202kcal	豆腐のひき肉包み揚げ	360kcal	エネルギー
	彩りしんじょかにあんかけ	9.5g	ささみのしそチーズ揚げ	19.4g	錦糸シュウマイ	9.7g	たんぱく質
	キャベツサラダ	12.8g	ほうれん草サラダ	10.1g	野菜のカレー炒め	27.0g	脂質
	お浸し	16.0g	いんげんの胡麻和え	9.9g	にんじんマリネ	19.1g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	1.8g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.3g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.2g	塩分
9/12 木	ほうれん草オムレツ	249kcal	チキンのバジル焼き	270kcal	さわらのマリネ	286kcal	エネルギー
	ミートボール	11.9g	野菜がんとものふくら煮	14.4g	厚揚げのみぞれ煮	17.3g	たんぱく質
	野菜炒め	13.1g	豚肉ともやしのぼん酢炒め	18.5g	アスパラのひき肉炒め	18.6g	脂質
	とうもろこしのごま和え	21.2g	トマトとわかめのじゃこサラダ	10.8g	葉大根とちくわの炒め煮	9.4g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.1g	(大豆・小麦・乳)	1.5g	(大豆・小麦)	1.3g	塩分
9/13 金	銀杏がんもの煮物	262kcal	たまごサラダコロケ	272kcal	野菜あんかけハンバーグ	245kcal	エネルギー
	花五目卵巻	14.2g	コーンシュウマイ	9.3g	ブロッコリーソテー	10.2g	たんぱく質
	スパゲティーミートソース	12.3g	青梗菜と海老の炒め物	15.1g	いんげんとポテトのサラダ	14.8g	脂質
	わかめとツナの中華和え	23.3g	野菜と昆布の和え物	25.4g	にんじんの明太子和え	18.3g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	2.7g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.2g	(大豆・小麦・卵)	1.1g	塩分
9/14 土	クロメバルの味噌煮	211kcal	豚生姜焼	317kcal	海老団子とれんこんのトマト煮	281kcal	エネルギー
	野菜入り肉団子	17.9g	帆立風味フライ	11.0g	厚焼卵	12.2g	たんぱく質
	ちくわのきんぴら	7.5g	キャベツとひじきの和え物	21.8g	なすといんげんのマヨ味噌炒め	17.3g	脂質
	ほうれん草炒りたまご	17.9g	かぼちゃサラダ	18.3g	オクラのお浸し	18.0g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.4g	(大豆・小麦・卵)	1.3g	(大豆・小麦・卵・えび)	2.1g	塩分
9/15 日	若鶏の胡麻照焼	207kcal	キャベツメンチカツ	251kcal	カレイのねぎソース	219kcal	エネルギー
	じゃがバター茶巾	17.9g	海老と豆腐のふんわりしんじょ	10.8g	ピーマンとひき肉の卵炒め	17.7g	たんぱく質
	蒸し鶏の野菜あんかけ	8.4g	小松菜の和え物	13.0g	スパゲティーサラダ	11.0g	脂質
	アスパラのじゃこサラダ	14.9g	にんじんと牛肉の炒め物	23.5g	ぼん酢和え	11.4g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳)	1.2g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.9g	(大豆・小麦・卵)	2.3g	塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※()内はアレルギー表示です

9月 献立表

	朝食		昼食		夕食		
9/16 月	七彩ひろうすの煮物	235kcal	鶏肉のマスタードクリームソース	251kcal	さわらの西京焼	231kcal	エネルギー
	カリフラワーの胡麻風味サラダ	11.7g	ポテトコロッケ	14.5g	豆腐の磯辺揚げ	12.7g	たんぱく質
	和風炒りたまご	16.1g	なすとトマトのマリネ	12.0g	いんげんと舞茸の和え物	12.1g	脂質
	青菜炒め	11.3g	ブロッコリーとえびのサラダ	18.6g	にんじんともやしの中華サラダ	10.9g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.7g	(大豆・小麦・卵・乳・えび)	1.3g	(大豆・小麦・卵)	1.1g	塩分
9/17 火	白身魚の照り煮	222kcal	ツナオムレツ	201kcal	ハッシュドビーフコロッケ	260kcal	エネルギー
	ハムとチーズの卵焼き	16.5g	えびシュウマイ	10.1g	高野豆腐の卵とじ	9.2g	たんぱく質
	マカロニサラダ	9.5g	ちくわとピーマンのぼん酢和え	10.0g	青菜のそぼろ煮	15.6g	脂質
	オクラの明太子和え	16.8g	ポテトソテー	17.6g	キャベツと海老の和え物	19.7g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳)	3.1g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.6g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.4g	塩分
9/18 水	たまごいなりの煮物	202kcal	スペイン風オムレツ	289kcal	和風おろしハンバーグ	287kcal	エネルギー
	若鶏のねぎ塩だれ	14.6g	コーンクリームコロッケ	10.9g	鶏肉と枝豆のマヨネーズソテー	15.6g	たんぱく質
	オクラとえびのサラダ	9.1g	アスパラベーコンソテー	19.1g	ツナサラダ	18.5g	脂質
	葉大根のじゃこ炒め	16.4g	トマトチキンビーンズ	17.8g	ほうれん草のお浸し	14.1g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	2.3g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.3g	(大豆・小麦・卵)	1.8g	塩分
9/19 木	若鶏と野菜の焼きつくね	212kcal	鯖の照焼	265kcal	豚肉と茄子の胡麻味噌炒め	265kcal	エネルギー
	ベーコンエッグ	10.6g	京風卵焼	16.4g	かぼちゃの挟み揚げ	14.0g	たんぱく質
	大根の洋風炒め	13.0g	いんげんときくらげ白和え	16.7g	キャベツとかにかまのサラダ	14.2g	脂質
	ブロッコリーとツナのサラダ	13.0g	にんじんサラダ	11.3g	豆と野菜の彩り煮	20.2g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.6g	(大豆・小麦・卵)	1.3g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.7g	塩分
9/20 金	若鶏の照焼	221kcal	かぼちゃとひき肉のオムレツ	213kcal	カレーコロッケ	291kcal	エネルギー
	かにのしんじょう	13.3g	キャベツのスープ煮	10.0g	アスパラと玉ねぎの炒りたまご	10.0g	たんぱく質
	ポテトサラダ	12.9g	きのこマカロニのクリームソテー	11.0g	蒸し鶏の和え物	17.0g	脂質
	青梗菜の炒め物	12.8g	豆腐ナゲット	19.5g	ひじき煮	24.8g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・かに)	2.0g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.4g	(大豆・小麦・卵)	1.3g	塩分
9/21 土	チキンのチーズ焼き	234kcal	かにたま	223kcal	白身魚のひじきあんかけ	285kcal	エネルギー
	ねぎ入り卵巻	13.6g	春巻	7.8g	絹厚揚げの煮物	17.3g	たんぱく質
	ブロッコリーサラダ	14.9g	豚肉とパプリカの炒め物	15.1g	なすとベーコンの炒め物	14.8g	脂質
	青菜炒め	11.3g	いんげんのおかか和え	13.1g	枝豆のツナサラダ	19.1g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳)	1.3g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.5g	(大豆・小麦・卵)	2.5g	塩分
9/22 日	湯葉ひろうすの煮物	217kcal	たらのカレークリーム煮	239kcal	野菜コロッケ	283kcal	エネルギー
	ジャーマンポテト	9.3g	みそだれ肉団子	18.8g	スパゲティミートソース	9.6g	たんぱく質
	きのこの炒りたまご	14.1g	ピーマンソテー	10.0g	チキンサラダ	13.5g	脂質
	ほうれん草の胡麻和え	14.7g	五目豆	18.3g	カリフラワーと海老のソテー	29.5g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	2.1g	(大豆・小麦・乳)	1.5g	(大豆・小麦・乳・えび)	1.3g	塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※()内はアレルギー表示です