

9月のこんだて



日	主 食	牛乳	副 食	血や肉に なる食品(赤)	熱や力に なる食品(黄)	体の調子を 整える食品(緑)	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
2 金	冷やしラーメン		じゃがいもの唐揚げ 冷凍りんご	豚肉 みそ 青のり 牛乳	冷凍ラーメン ごま油 油 さとう じゃがいも	もやし にら 人参 玉葱 にんにく 干し椎茸 ホールコーン 生姜 葱 冷凍りんご	597 23.6
5 月	あんかけごはん		ココロコ胡瓜 サイダー入りフルーツポンチ	豚肉 いか 牛乳	米 油 系こんにゃく さとう でんぷん	生姜 玉葱 人参 筍 干し椎茸 もやし 小松菜 胡瓜 レモン果汁 果物缶(みかん・パイナップル・黄桃・りんご)	606 18.8
6 火	パンパン		海鮮オムレツ レンズ豆のスープ 豆乳ドレッシングサラダ 巨峰	鶏ひき肉 いか えび 芽ひじき 卵 レンズ豆 豚肉 ベーコン 豆乳 牛乳	パンパン 油 じゃがいも バター 練り胡麻 さとう	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 セロリー ホールコーン 小松菜 にんにく セロリ 小松菜 巨峰	677 30.3
7 水	秋のちらし寿司		小魚の唐揚げ 辛子みそ和え すまし汁	塩鮭 きびなご みそ 海藻ミックス 豆腐 牛乳	米 さとう ごま 油 でんぷん 小麦粉 豆麩	干し椎茸 人参 しめじ えのき茸 さやいんげん 胡瓜 もやし 玉葱 小松菜	598 25.7
8 木	麦入りごはん		魚のごまみそだれ お浸し けんちん汁	もうかさめ みそ 大豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 押し麦 さとう ごま油 こんにゃく じゃがいも	生姜 きゃべつ もやし 小松菜 ごぼう 人参 大根 葱	612 26.9
9 金	かきたまうどん		ツナ和え 月見団子	鶏肉 油揚げ 卵 ツナ きな粉 牛乳	冷凍うどん でんぷん 白玉粉 小麦粉 さとう	玉葱 人参 干し椎茸 小松菜 葱 きゃべつ 胡瓜 もやし レモン果汁 南瓜	667 27.8
12 月	舞茸おこわ		ししゃものごま焼き みそ汁 ブルーン	鶏肉 油揚げ ししゃも 卵 豆腐 みそ 牛乳	米 餅米 さつまいも でんぷん ごま	舞茸 人参 玉葱 小松菜 葱 ブルーン	646 24.6
13 火	豚キムチ丼		春雨スープ ハッロングロツトル(クッキー)	豚肉 ベーコン 卵 牛乳	米 米粒麦 さとう ごま油 春雨 でんぷん バター 小麦粉 練りごま 苺ジャム	にんにく 生姜 玉葱 人参 葱 白菜キムチ にら もやし 小松菜	677 22.2
14 水	スパゲティ 茄子入りミートソース		じゃが芋入りサラダ なし	豚ひき肉 大豆 粉チーズ 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 さとう バター じゃがいも	セロリ にんにく 玉葱 人参 茄子 ホールトマト ピーマン きゃべつ 胡瓜 梨	717 26.6
15 木	アーモンドトースト		ポトフ ひよこまめ入りサラダ	ベーコン ひよこ豆 豚肉 ウィンナー 牛乳	黒砂糖食パン バター さとう アーモンド ごま じゃがいも 油	セロリ 玉葱 人参 きゃべつ パセリ 胡瓜	618 20.9
16 金	麦入りごはん		魚の紅葉焼き そばろ煮 冬瓜汁	ホキ 鶏ひき肉 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 マヨネーズ さとう じゃがいも でんぷん こんにゃく	人参 生姜 玉葱 南瓜 冬瓜 しめじ チンゲン菜 さやいんげん	653 27.3
20 火	鶏肉とごぼうの ピラフ		海藻サラダ かぼちゃのポタージュ	鶏肉 海藻ミックス ハム 耐熱寒天 牛乳 ベーコン 生クリーム	米 バター 油 さとう ごま油 小麦粉	人参 生姜 ごぼう さやいんげん もやし 胡瓜 セロリ 玉葱 南瓜	599 20.2
21 水	カレーライス		きゃべつとコーンのサラダ りんご	豚肉 牛乳	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも チャツネ さとう	にんにく 生姜 玉葱 人参 セロリ きゃべつ ホールコーン 胡瓜 りんご	724 19.6
22 木	麦入りごはん 大豆のふりかけ		鯖の立田揚げ 野菜の塩もみ風 みそ汁	大豆 細かい削り節 鯖 青のり 豆腐 わかめ みそ 牛乳	米 押し麦 さとう ごま 油 でんぷん	生姜 きゃべつ 胡瓜 人参 玉葱	693 29.6
26 月	チキンライス		いか入りサラダ スープスパゲティ	鶏肉 いか 牛乳	米 バター 油 さとう ごま油 スパゲティ	にんにく 玉葱 人参 ピーマン きゃべつ 胡瓜 干し椎茸	599 23.1
27 火	わかめラーメン		韓国風ピリピリみそじゃが かぼちゃケーキ	豚肉 わかめ みそ 卵 チーズ 牛乳	冷凍ラーメン ごま油 バター さとう 小麦粉 じゃがいも	生姜 筍 ホールコーン 葱 南瓜 小松菜 にんにく	666 26.2
28 水	麦入りごはん		魚の香味焼き 辛子和え 豚汁	魚 みそ 豚肉 豆腐 牛乳	米 押し麦 さとう ごま油 ごま こんにゃく じゃがいも	生姜 葱 きゃべつ 人参 もやし えのき茸 小松菜 ごぼう 大根	613 28.0
29 木	チリピーンズ サンド		イタリアンスープ 冷凍みかん	豚ひき肉 大豆 豚肉 ベーコン 粉チーズ 卵 牛乳	コッペパン バター 油 小麦粉 じゃがいも パン粉	にんにく セロリ 玉葱 ピーマン 人参 チンゲン菜 ホールコーン ホールトマト 冷凍みかん	625 26.1
30 金	高野豆腐のそばろ丼		ごま酢和え 田舎汁	鶏ひき肉 高野豆腐 わかめ 油揚げ みそ 豆腐 牛乳	米 米粒麦 油 さとう ごま じゃがいも	生姜 人参 干し椎茸 もやし 大根 さやいんげん 胡瓜 えのき茸 葱	657 28.0

※ 献立は良材購入の都合により変更す

