

9月 献立表

朝食 (Aメニュー)

日付	令和03年09月01日(水)	令和03年09月02日(木)	令和03年09月03日(金)	令和03年09月04日(土)				
朝食	御飯 ウインナー炒め ほうれん草の和え物 赤味噌汁	御飯 かに高野の煮物 ごまマヨ和え 里芋の合わせ味噌汁	御飯 厚揚げの煮付 ピーマンのマリネサラダ 具だくさん味噌汁 のり佃煮	御飯 エビ団子の煮物 カリフラワーおかか和え 大根の赤味噌汁				
昼食	♪郷土料理♪山梨県♪ 芋からごはん ほうとう 鶏肉の竜田揚げ 白味噌汁	御飯 ずわい蟹のクリームコロッケ 厚揚げの田舎煮 オクラのツナ和え コンソメスープ	★ませ麺フェア★ 梅御飯 カレー油そば 切干大根の炒め煮 小松菜のしらす卸し和え	御飯 カレーのバジル焼き 豆サラダ じゃがいもそぼろあん 味噌汁				
おやつ			ハインゼリー	アイスクリーム				
夕食	御飯 豚肉の生姜焼き チンゲンサイのソテー じゃこおろし しめじの白味噌汁	御飯 カジキの照り焼き きゅうりのさめ昆布和え 長芋の白煮 味噌汁	御飯 えび茶中の旨煮 冬瓜のくず煮 ごま豆腐 もやしの合わせ味噌汁	御飯 鶏肉のホイル焼 白半平の煮付 漬物 かきたま汁				
一日合計	エネルギー 1936 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 66.0 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1627 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 37.1 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1597 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 38.8 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1647 kcal 蛋白質 71.9 g 脂質 45.5 g 食塩 8.9 g				
日付	令和03年09月05日(日)	令和03年09月06日(月)	令和03年09月07日(火)	令和03年09月08日(水)	令和03年09月09日(木)	令和03年09月10日(金)	令和03年09月11日(土)	
朝食	スナックパン 玉子サラダ ほうれん草のバターソテー コンソメスープ 牛乳	御飯 生姜はんぺんの煮物 きゅうりとツナのマヨ和え しめじの白味噌汁	雑炊 肉信田の煮付け キャベツの和え物 たまねぎの合わせ味噌汁	御飯 昆布豆 ブロッコリーごま和え 茄子の赤味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け 春雨の和え物 大根の合わせ味噌汁	御飯 エビ入りソテー キャベツのピーナツ和え 大根の白味噌汁 梅干し	御飯 にらの卵炒め チキンサラダ キャベツの赤味噌汁	
昼食	御飯 牛肉のしぐれ煮 里芋の味噌煮 もずくの酢の物 たまご豆腐の清汁	御飯 豚肉ときのこの香味和え 五日金平 チンゲン菜のピーナツ和え 味噌汁	御飯 太刀魚の照り焼き 湯豆腐 ほうれん草のごまよし なめこの合わせ味噌汁	御飯 ごちそう九州産ロースカツ じゃが芋の煮付 土佐酢和え 白菜の白味噌汁	◆重傷の節句◆ 栗ごはん さごしとかぼちゃの菊あんかけ 冬瓜のくず煮 焼きなす 筍の清汁	他人丼 さつま芋の煮付け 生姜和え 味噌汁	御飯 蒸し鶏のパンパンソース 焼売 白菜の香り 味噌汁	
おやつ	プリン	ハムクーヘン りんごジュース	フルーツゼリー	杏仁豆腐	練り切り	野菜ゼリー	どら焼き	
夕食	御飯 鯉のチャンチャン焼き風 南瓜と鶏肉の炒め オクラのなめたけ和え 清汁	御飯 つみれの生姜煮 茄子の香り炒め 野菜サラダ 南瓜の赤味噌汁	御飯 豚肉のべっこう煮 長芋のおかか煮 切干大根の酢の物 清汁	御飯 赤魚のゆず風味焼き 炒り豆腐 小松菜のお浸し しめじの赤味噌汁	御飯 豚肉の卵とじ なすのベーコンソテー レタスのナムル 中華スープ	御飯 白身魚のゆかり蒸し ひじきの煮物 塩昆布和え 清汁	御飯 さばのカレー焼き さばの煮浸し なすの煮浸し しめじの白味噌汁	
一日合計	エネルギー 1769 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 71.6 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1660 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 52.0 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1656 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 57.7 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1505 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 30.9 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1608 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 45.6 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1464 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 30.0 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1742 kcal 蛋白質 74.4 g 脂質 51.2 g 食塩 8.7 g	
日付	令和03年09月12日(日)	令和03年09月13日(月)	令和03年09月14日(火)	令和03年09月15日(水)	令和03年09月16日(木)	令和03年09月17日(金)	令和03年09月18日(土)	
朝食	御飯 ハタローロール ウインナーのポトフ マカロニサラダ 卵スープ 牛乳	御飯 塩鯖 なめたけ和え チンゲン菜の白味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け ゆかり和え 合わせ味噌汁	御飯 野菜の卵炒め チンゲン菜のピーナツ和え 白菜の赤味噌汁 ふりかけ	御飯 切干大根煮 青菜の和え物 味噌汁	御飯 ポテトとハムのバターソテー もやしのゆかり和え 玉ねぎの赤味噌汁	御飯 卵とじ あみ佃煮 さつま芋の赤味噌汁	
昼食	御飯 牛肉とアスパラのカキ油炒め 里芋の煮付け 酢の物 とろろ昆布の清汁 ヨーグルト	御飯 麻婆なす 半平の炒め煮 ゆず香味漬け わかめスープ ミニあんぱん 牛乳	御飯 きしめん 肉詰め稲荷の煮付 小松菜のごま和え	御飯 赤魚の粕漬焼 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のなめ茸和え キャベツの合わせ味噌汁	秋野菜のカレーライス 筑前煮 野菜サラダ ヨーグルト	御飯 豚肉の南部焼き 大根の煮付 白菜の和え物 清汁	御飯 さばの竜田揚げ がんもの煮付け ポテトサラダ なめこの赤味噌汁 りんごゼリー	
おやつ			おぼぎ	まんじゅう グリンティ	ワッフル	かつぱえひせん		
夕食	御飯 太刀魚のボン酢かけ ほうれん草のソテー 大根サラダ のつべい汁	御飯 さごしの西京味噌焼き 卵とじ ピーマンときさかまの和え物 清汁	御飯 肉団子と春雨の炒め物 がんもの煮付け フルーツ もやしの合わせ味噌汁	御飯 鶏肉のホイル焼 炒り豆腐 春雨サラダ 清汁	御飯 鯉のけんちん焼き さつま芋の煮付け おろし和え 清汁	ゆかり御飯 にゅう麺 茄子の味噌かけ ほうれん草のきのこ和え	御飯 鶏肉とりの洋風煮込み 長芋のそぼろ煮 小松菜のごま和え ホタテシユ	
一日合計	エネルギー 1761 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 71.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1637 kcal 蛋白質 72.0 g 脂質 46.2 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1662 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 38.2 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1501 kcal 蛋白質 71.4 g 脂質 25.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1681 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 39.8 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1550 kcal 蛋白質 44.0 g 脂質 45.7 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1750 kcal 蛋白質 70.0 g 脂質 50.6 g 食塩 8.6 g	
日付	令和03年09月19日(日)	令和03年09月20日(月)	令和03年09月21日(火)	令和03年09月22日(水)	令和03年09月23日(木)	令和03年09月24日(金)	令和03年09月25日(土)	
朝食	御飯 ミルクパン チキンボールの煮付 マカロニサラダ パンプキンスープ 牛乳	御飯 海藻サラダ 大豆煮 白味噌汁 ふりかけ	雑炊 厚焼卵 春雨サラダ 里芋のあわせ味噌汁	御飯 なるとの卵とじ 大根と貝割れのサラダ じゃが芋の合わせ味噌汁 ふりかけ	御飯 大根の炒め煮 もやしサラダ 赤味噌汁	御飯 塩鯖 たらこ和え 南瓜の赤味噌汁	御飯 かに高野の煮物 キャベツのトシ和え 大根の赤味噌汁	
昼食	御飯 牛肉のしぐれ煮 じゃが芋金平 キャベツのサラダ 味噌汁 クッキー	☆敬老の日☆祝い膳☆ 赤飯 天ぷら うなぎの蒲焼 卵豆腐 寿まんじゅう	○十五夜○ 栗ごはん 鯖の黄身焼き 野菜サラダ 南瓜の煮付 けんちん汁	ハヤシライス 冬瓜のくず煮 ツナサラダ コア	■秋分の日■ 炊き込みご飯 鯉の幽庵焼き なすの天ぷら 紅葉おろし和え 赤味噌汁	牛丼 野菜サラダ ひじきの炒め煮 味噌汁	御飯 たらの中華蒸し黒酢ダレ 長芋のそぼろ煮 浅漬け 中華スープ 塩せんべい	
おやつ			お月見まんじゅう	ぶどうゼリー	おぼぎ	カステラ		
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ ツナサラダ ひじきの煮物 合わせ味噌汁	御飯 エビつみれの煮付 高菜炒め ごま豆腐 なめこの赤味噌汁	御飯 肉団子の甘辛煮 里芋の煮付け ほうれん草のお浸し 味噌汁	御飯 赤魚の煮付け なすとオクラのベーコンソテー にんじんのピーナツ和え 白味噌汁	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め チンゲン菜と筍のさつと煮 じゃが芋の三杯酢 清汁	御飯 かじきの照り煮 ゆかり和え 豚ともやしの卵炒め 赤味噌汁	御飯 オムレツのミートソースかけ 大豆煮 ナツと和え 合わせ味噌汁	
一日合計	エネルギー 1495 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 48.9 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1708 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 46.3 g 食塩 10.6 g	エネルギー 1699 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 50.7 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1622 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 45.6 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1564 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 43.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1763 kcal 蛋白質 71.4 g 脂質 62.8 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1537 kcal 蛋白質 69.3 g 脂質 33.3 g 食塩 8.5 g	
日付	令和03年09月26日(日)	令和03年09月27日(月)	令和03年09月28日(火)	令和03年09月29日(水)	令和03年09月30日(木)	月間平均		
朝食	クリームパン 目玉焼き サイコロポテトサラダ パンプキンスープ 牛乳	御飯 白玉豆腐 カリフラワーおかか和え えきの白味噌汁	たまご雑炊 がんもの煮付け きゅうりと玉ねぎのマヨ和え 合わせ味噌汁	御飯 赤棒の煮付け キャベツのゴマ和え 厚揚げの赤味噌汁	御飯 じゃが芋のカレー煮 野菜サラダ 玉ねぎの合わせ味噌汁	朝食	エネルギー 394 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 9.7 g 食塩 2.6 g	
昼食	御飯 鶏肉のピザ焼 じゃが芋金平 たらこ和え コンソメスープ 芋ようかん	★ませ麺フェア★ 御飯 豆乳汁なし担々麺 セロリと竹輪の炒め物 即席漬け エリナーゼ 牛乳	御飯 鶏の照り焼き だし巻卵 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 カレーの照焼き 高野豆腐の煮付け ほうれん草の香味和え 清汁	御飯 魚のもみじ蒸し 焼き栗コロッケ 冬瓜の酢じょうゆ漬け 清汁	御飯 栗あんぱん	昼食	エネルギー 710 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 21.7 g 食塩 3.1 g
おやつ			ハッピーターン	ハハロア		夕食	エネルギー 533 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.4 g 食塩 3.0 g	
夕食	御飯 豆腐チャンプル じゃこ煮 かぼす和え 清汁	御飯 かに玉あんかけ 里芋の煮付け 小エビのサラダ 中華スープ	御飯 白身魚のチーズパン粉焼き 茄子の炒り煮 長いものわさび和え コンソメスープ	御飯 親子煮 大根の味噌かけ 漬物 なめこの白味噌汁	御飯 鶏肉のゆずこしょう焼 大根とウインナーのソテー さつま芋サラダ 白味噌汁			

一日合計	エネルギー 1554 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 44.1 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1660 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 34.0 g 食塩 10.5 g	エネルギー 1528 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 46.3 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1509 kcal 蛋白質 71.5 g 脂質 32.2 g 食塩 10.5 g	エネルギー 1702 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 43.4 g 食塩 7.3 g	合計	エネルギー 1636 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 45.8 g 食塩 8.8 g
------	--------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	----	--------------------------------------------------------------------