2023年9月　月間献立予定表

※食材の入荷状況・価格変動により献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。

日付	朝食	昼食	夕食	成分値（一日計）
9/1 (金)	パン コーンポタージュ チーズかまぼこ&ウインナー じゃが芋とひじきのマヨ和え 果物 牛乳 ｴﾈ 608kcal P 17.6g F 30.1g ｼｮｸﾁｴﾝ 3.3g	お赤飯 すまし汁 赤魚の煮付け 茄子のそぼろ味噌炒め 冷奴 ｴﾈ 449kcal P 23.1g F 10.9g ｼｮｸﾁｴﾝ 3.6g	ご飯 味噌汁 さぬき風チキンソテー きのこと油揚げの甘辛煮 わかめと胡瓜の酢の物 ｴﾈ 443kcal P 22.9g F 14.5g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.3g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 55.5 g 食塩相当量 9.2 g カルシウム 632 mg
9/2 (土)	ご飯 味噌汁 玉子と厚揚げの琉球風 小松菜とえのきの和え物 昆布豆 牛乳 ｴﾈ 465kcal P 18g F 15g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.2g	牛丼 味噌汁 里芋の煮物 もやしと蒸し鶏の梅肉和え ｴﾈ 574kcal P 25.5g F 19.2g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.7g	ご飯 味噌汁 ぶりの塩こうじ焼き かぼちゃといんげんの煮物 人参のナムル ｴﾈ 461kcal P 20.3g F 15.3g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.4g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 63.8 g 脂質 49.5 g 食塩相当量 7.3 g カルシウム 455 mg
9/3 (日)	ご飯 味噌汁 キャベツと豆腐のおかか煮 さつま芋のごま和え ふりかけ 牛乳 ｴﾈ 473kcal P 15.9g F 14g ｼｮｸﾁｴﾝ 1.7g	かき揚げそば 五目大豆 温泉卵 きなこ豆乳プリン ｴﾈ 534kcal P 26.2g F 18.9g ｼｮｸﾁｴﾝ 4.4g	ご飯 ワンタンスープ 豚キムチ春雨 ブロッコリーのかにあんかけ かぶサラダ ｴﾈ 494kcal P 16.4g F 14.1g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.9g	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 47 g 食塩相当量 9 g カルシウム 479 mg
9/4 (月)	パン コンソメスープ 茄子のトマト煮 カリフラワーとパプリカのマリネ 果物 牛乳 ｴﾈ 439kcal P 14.5g F 22g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.9g	ご飯 味噌汁 骨までパクっと！にしん蒲焼き 厚揚げのそぼろ煮 いんげんのピーナッツ和え ｴﾈ 480kcal P 20.4g F 17.5g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.6g	ご飯 味噌汁 豚肉のさっぱり炒め 竹の子煮 白菜のツナ和え ｴﾈ 592kcal P 19.7g F 31g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.3g	エネルギー 1511 kcal たんぱく質 54.6 g 脂質 70.5 g 食塩相当量 7.8 g カルシウム 435 mg
9/5 (火)	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージソテー 納豆 漬物 牛乳 ｴﾈ 460kcal P 18.5g F 12.1g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.5g	親子丼 味噌汁 れんこんとちくわの炒め物 ほうれん草のお浸し ｴﾈ 543kcal P 28.9g F 17.6g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.8g	ご飯 味噌汁 ほきのムニエル 冬瓜のえびあんかけ タルタルサラダ ｴﾈ 504kcal P 22.1g F 15.2g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.3g	エネルギー 1507 kcal たんぱく質 69.5 g 脂質 44.9 g 食塩相当量 7.6 g カルシウム 694 mg
9/6 (水)	ご飯 味噌汁 いわし団子と野菜の煮物 キャベツのごま和え 漬物 牛乳 ｴﾈ 474kcal P 17.7g F 13.7g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.6g	ご飯 味噌汁 メルルーサのゆず塩麹焼き 茄子と豚肉さっぱり煮 人参のだらこ和え ｴﾈ 536kcal P 21.4g F 19.9g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.8g	ご飯 味噌汁 牛すき煮 卵炒め オクラおかか和え ｴﾈ 490kcal P 21.5g F 17g ｼｮｸﾁｴﾝ 2g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 50.6 g 食塩相当量 7.4 g カルシウム 449 mg
9/7 (木)	ご飯 味噌汁 鶏じゃが 小松菜の炒め物 漬物 牛乳 ｴﾈ 499kcal P 17.9g F 18.1g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.5g	ご飯 コーンスープ 煮込みハンバーグ はんぺんと野菜のバターソテー ひじきサラダ ｴﾈ 560kcal P 19.7g F 22.8g ｼｮｸﾁｴﾝ 3.1g	えび豆腐丼 中華スープ 餃子 ささみ和え物 ｴﾈ 454kcal P 20.4g F 11.5g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.6g	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 58 g 脂質 52.4 g 食塩相当量 8.2 g カルシウム 520 mg
9/8 (金)	パン コンソメスープ お豆と野菜の豆乳煮 さつま芋とキレフドウのサラダ 果物 牛乳 ｴﾈ 559kcal P 15.6g F 20.6g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.7g	ご飯 味噌汁 揚げないヤンニョムチキン れんこんとブロッコリーのペペロンチーノ風 キャベツナ和え ｴﾈ 457kcal P 21g F 14.4g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.2g	ご飯 味噌汁 鮭の照焼き 豚肉とごぼうの甘煮 白和え ｴﾈ 494kcal P 24g F 16.4g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.3g	エネルギー 1510 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 51.4 g 食塩相当量 7.2 g カルシウム 672 mg
9/9 (土)	ご飯 味噌汁 白菜とひき肉のとろとろ煮 茄子の彩りみぞれ和え 漬物 牛乳 ｴﾈ 452kcal P 15.2g F 14.8g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.4g	ご飯 すまし汁 肉野菜炒め 里芋のごま味噌煮 温泉卵 ｴﾈ 662kcal P 22.3g F 32.9g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.6g	ご飯 味噌汁 ほっけの一夜干し焼き もつ煮 わさびもずく ｴﾈ 393kcal P 20.9g F 7.6g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.7g	エネルギー 1507 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 55.3 g 食塩相当量 7.7 g カルシウム 368 mg
9/10 (日)	ご飯 味噌汁 高野豆腐のふくめ煮 カリフラワーの梅酢和え 佃煮 牛乳 ｴﾈ 402kcal P 16.4g F 6.8g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.4g	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き きざみ昆布の炒め煮 もやしサラダ ｴﾈ 444kcal P 22.4g F 15.5g ｼｮｸﾁｴﾝ 3.5g	ご飯 味噌汁 豚すき煮 魚肉ソーセージと切り干し大根の炒め物 ほうれん草のきな粉和え ｴﾈ 664kcal P 21.8g F 29.5g ｼｮｸﾁｴﾝ 3.4g	エネルギー 1510 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 51.8 g 食塩相当量 9.3 g カルシウム 706 mg
9/11 (月)	パン コーンポタージュ 大豆のトマト煮 ブロッコリーサラダ 果物 牛乳 ｴﾈ 483kcal P 17.4g F 20g ｼｮｸﾁｴﾝ 3.2g	鶏きのこうどん 冬瓜のそぼろあんかけ キャベツとカニカマのマヨあえ カフェオレプリン ｴﾈ 509kcal P 19.9g F 16.5g ｼｮｸﾁｴﾝ 6.1g	ご飯 味噌汁 ぶりの照焼き 玉子と厚揚げの琉球風 いんげんのくるみ和え ｴﾈ 521kcal P 24.6g F 19.7g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.8g	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 56.2 g 食塩相当量 12.1 g カルシウム 749 mg
9/12 (火)	ご飯 味噌汁 野菜と鶏肉の彩炒め 納豆 漬物 牛乳 ｴﾈ 436kcal P 19.9g F 13g ｼｮｸﾁｴﾝ 1.8g	ご飯 味噌汁 豚バラ焼き ひじきと大豆の煮物 おくらの柚子和え ｴﾈ 617kcal P 20.3g F 32.5g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.3g	ご飯 中華スープ 海鮮塩炒め 茄子味噌ピーマン きゅうりナムル ｴﾈ 464kcal P 21.2g F 15g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.1g	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 60.5 g 食塩相当量 6.2 g カルシウム 433 mg
9/13 (水)	ご飯 味噌汁 田舎煮 白菜の浅漬け だい味噌 牛乳 ｴﾈ 435kcal P 13.4g F 10.4g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.3g	ご飯 味噌汁 豚とキャベツのソース炒め かぼちゃ煮 鶏レバーのおろし添え ｴﾈ 434kcal P 20.2g F 8.9g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.3g	ピラフ ミルクスープ たらの味噌マヨネーズ焼き ブロッコリーパスタ もち麦サラダ ｴﾈ 644kcal P 28.3g F 28.1g ｼｮｸﾁｴﾝ 3.2g	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 47.4 g 食塩相当量 7.8 g カルシウム 527 mg
9/14 (木)	ご飯 味噌汁 お揚げとたまねぎのすき煮 もやしの和え物 昆布豆 牛乳 ｴﾈ 483kcal P 19.4g F 17g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.3g	ご飯 味噌汁 さわらの塩焼き たけのこ土佐煮 小松菜のピーナッツ和え ｴﾈ 438kcal P 22.6g F 10.2g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.8g	ご飯 味噌汁 メンチカツ かぶベーコン炒め オニオンサラダ ｴﾈ 584kcal P 14.7g F 24g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.8g	エネルギー 1505 kcal たんぱく質 56.7 g 脂質 51.2 g 食塩相当量 7.9 g カルシウム 440 mg
9/15 (金)	パン コンソメスープ じゃが芋と青菜のクリーム煮 カリフラワーサラダ 果物 牛乳 ｴﾈ 492kcal P 15.3g F 23.8g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.9g	ご飯 味噌汁 鶏の照焼き 豆腐のきのこ餡かけ ブロッコリーのおかかマヨ和え ｴﾈ 531kcal P 22.3g F 17.4g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.2g	ご飯 味噌汁 いわしの生姜煮 松葉しぐれ 大根サラダ ｴﾈ 484kcal P 19g F 16.1g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.8g	エネルギー 1506 kcal たんぱく質 59 g 脂質 47.2 g 食塩相当量 8 g カルシウム 444 mg
9/16 (土)	ご飯 味噌汁 キャベツとツナの塩昆布炒め 温泉卵 漬物 牛乳 ｴﾈ 455kcal P 18.3g F 17.2g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.2g	麻婆ラーメン えび風味シューマイ 蒸し鶏と切干大根の中華サラダ フルーチェ ｴﾈ 552kcal P 22g F 23.3g ｼｮｸﾁｴﾝ 4.2g	ご飯 すまし汁 とうがんと豚の味噌炒め 里芋と厚揚げの煮物 おろし和え ｴﾈ 500kcal P 23.9g F 16.1g ｼｮｸﾁｴﾝ 3.1g	エネルギー 1507 kcal たんぱく質 64.2 g 脂質 56.6 g 食塩相当量 9.5 g カルシウム 502 mg
9/17 (日)	ご飯 味噌汁 ゆず香る大根そぼろ餡かけ いんげんの南蛮和え 漬物 牛乳 ｴﾈ 419kcal P 17.7g F 12.5g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.2g	ご飯 味噌汁 サイコロステーキ風 キャベツとあさりの煮物 ほうれん草の卵の花 ｴﾈ 526kcal P 14.9g F 22.6g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.5g	ご飯 味噌汁 メルルーサの香草焼き やわらか肉団子煮 ひじきの白和え ｴﾈ 567kcal P 26.3g F 21.5g ｼｮｸﾁｴﾝ 3.2g	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 56.6 g 食塩相当量 7.9 g カルシウム 395 mg
9/18 (月)	パン コンソメスープ はんぺんソテー きのこのマリネ 果物 牛乳 ｴﾈ 419kcal P 15g F 16.5g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.8g	栗赤飯 すまし汁 えびの天ぷら つみれと野菜の煮物 さつま芋のごま和え ｴﾈ 614kcal P 21.5g F 16g ｼｮｸﾁｴﾝ 4g	ご飯 味噌汁 塩だれチキン 竹の子とちくわの煮物 もやしの和え物 ｴﾈ 474kcal P 23.7g F 16.7g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.9g	エネルギー 1507 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 49.2 g 食塩相当量 9.7 g カルシウム 612 mg
9/19 (火)	ご飯 豆乳味噌汁 かぶのそぼろ煮 おくらとほうれん草の山葵和え 漬物 牛乳 ｴﾈ 421kcal P 15.7g F 12.1g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.3g	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き けんちん煮 ゆずもずく ｴﾈ 595kcal P 17.2g F 27.8g ｼｮｸﾁｴﾝ 3.2g	ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き カリフラワーのかに風味あん お豆のサラダ ｴﾈ 486kcal P 25.2g F 18.4g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.5g	エネルギー 1502 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 58.3 g 食塩相当量 8 g カルシウム 413 mg
9/20 (水)	ご飯 味噌汁 卵炒め 白菜の甘酢和え ふりかけ 牛乳 ｴﾈ 428kcal P 17.3g F 12.6g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.1g	ハヤシライス コンソメスープ パンプキンサラダ グレープゼリー ｴﾈ 678kcal P 17g F 35.2g ｼｮｸﾁｴﾝ 3.5g	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 豆腐春雨 里芋のねぎ味噌和え ｴﾈ 398kcal P 19.7g F 7.7g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.5g	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 54 g 脂質 55.5 g 食塩相当量 8.1 g カルシウム 355 mg
9/21 (木)	ご飯 味噌汁 茄子の香味炒め ブロッコリーとツナの塩昆布漬け 漬物 牛乳 ｴﾈ 488kcal P 14.7g F 18.5g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.3g	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅マヨネーズ焼き 冬瓜と油揚げの煮物 なたね和え ｴﾈ 541kcal P 24.1g F 18.4g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.5g	ご飯 味噌汁 さわらの煮付け いんげんと豚肉の塩だれ炒め 柔らかごぼうの柚子こしょう和え ｴﾈ 477kcal P 21.9g F 14.7g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.3g	エネルギー 1506 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 51.6 g 食塩相当量 7.1 g カルシウム 615 mg
9/22 (金)	パン コンソメスープ カレー仕立てのじゃがいも煮 彩りコールスロー 果物 牛乳 ｴﾈ 502kcal P 16.2g F 25.5g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.4g	ご飯 味噌汁 照焼きハンバーグ 海老団子と野菜の炒め煮 冷奴 ｴﾈ 545kcal P 23.1g F 20.2g ｼｮｸﾁｴﾝ 3g	ご飯 味噌汁 たらダイスカットフライ もやしと豚肉のソテー 3色なます ｴﾈ 456kcal P 21.1g F 14.9g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.6g	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 60.6 g 食塩相当量 8 g カルシウム 414 mg
9/23 (土)	ご飯 味噌汁 骨までパクっと！真あじ開き醤油干し 蒸し鶏とわかめの和え物 佃煮 牛乳 ｴﾈ 510kcal P 25.5g F 19.7g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.5g	茸とさつま揚げのうどん さつま芋の煮物 キャベツのレモン酢和え コーヒーゼリー ｴﾈ 450kcal P 12.5g F 7.7g ｼｮｸﾁｴﾝ 5.8g	ご飯 味噌汁 豚肉のスタミナ炒め しっぽく煮 ほうれん草のくるみ和え ｴﾈ 540kcal P 24.3g F 20.6g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.7g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 62.3 g 脂質 48 g 食塩相当量 11 g カルシウム 336 mg
9/24 (日)	ご飯 味噌汁 厚揚げと青菜の煮びたし 納豆 漬物 牛乳 ｴﾈ 425kcal P 18.7g F 10.8g ｼｮｸﾁｴﾝ 2g	ピリ辛肉味噌丼 すまし汁 かぶベーコン炒め タラモサラダ ｴﾈ 531kcal P 18.6g F 23g ｼｮｸﾁｴﾝ 3g	ご飯 豆乳味噌汁 ぶりの磯辺焼き 茄子とちくわのソテー 白菜の生姜和え ｴﾈ 549kcal P 25.7g F 22.1g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.2g	エネルギー 1505 kcal たんぱく質 63 g 脂質 55.9 g 食塩相当量 7.2 g カルシウム 653 mg
9/25 (月)	パン 卵スープ ブロッコリーのコンソメ煮 マカロニサラダ 果物 牛乳 ｴﾈ 540kcal P 19.2g F 28.5g ｼｮｸﾁｴﾝ 3.2g	ご飯 味噌汁 いわしの生姜煮 キャベツの炒め煮 小松菜のささみ和え ｴﾈ 431kcal P 20.8g F 12.9g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.5g	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢野菜あん 大豆の煮物 長芋おくら ｴﾈ 530kcal P 24.7g F 14.4g ｼｮｸﾁｴﾝ 2g	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 55.8 g 食塩相当量 7.7 g カルシウム 532 mg
9/26 (火)	ご飯 味噌汁 竹輪と野菜の炒め物 いんげんの青しぞ和え だい味噌 牛乳 ｴﾈ 444kcal P 17.1g F 13g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.5g	ご飯 味噌汁 若鶏のきじ焼き 大根とツナの炒め煮 ブロッコリーの中華漬け ｴﾈ 505kcal P 21.8g F 19.1g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.5g	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 きんぴらごぼう おからのサラダ ｴﾈ 553kcal P 20.3g F 20.4g ｼｮｸﾁｴﾝ 3.1g	エネルギー 1502 kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 52.5 g 食塩相当量 8.1 g カルシウム 375 mg
9/27 (水)	ご飯 味噌汁 白菜と麩の煮浸し なめ茸和え 昆布豆 牛乳 ｴﾈ 422kcal P 17.8g F 9.2g ｼｮｸﾁｴﾝ 2g	ポークカレー コンソメスープ カリフラワーのソテー さつま芋のレモン漬け ｴﾈ 560kcal P 18.7g F 18.5g ｼｮｸﾁｴﾝ 3.3g	ご飯 味噌汁 牛肉ときのこのオイスター炒め 生揚げの中華煮 鮭おろし ｴﾈ 518kcal P 21.3g F 19.3g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.5g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 47 g 食塩相当量 7.8 g カルシウム 463 mg
9/28 (木)	ご飯 味噌汁 茄子のそぼろ煮 蒸し鶏と卵の和え物 ふりかけ 牛乳 ｴﾈ 477kcal P 18.3g F 16.9g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.3g	ご飯 味噌汁 さわらハーブ衣焼き 野菜天の海老あんかけ 人参の塩昆布和え ｴﾈ 544kcal P 24.9g F 21.4g ｼｮｸﾁｴﾝ 3g	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のさっぱり炒め かぼちゃのいとこ煮 切干と青菜の和え物 ｴﾈ 486kcal P 21.2g F 12.4g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.3g	エネルギー 1507 kcal たんぱく質 64.4 g 脂質 50.7 g 食塩相当量 7.6 g カルシウム 623 mg
9/29 (金)	パン コンソメスープ ジャーマンポテト 大根フレンチサラダ 果物 牛乳 ｴﾈ 449kcal P 14.4g F 20.9g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.5g	月見うどん 炊き合わせ ブロッコリーの味噌マヨ風味 あずきヨーグルト ｴﾈ 543kcal P 19.4g F 18.2g ｼｮｸﾁｴﾝ 6.1g	ご飯 味噌汁 鶏もも唐揚げ 青菜のけんちん炒め いんげんナムル ｴﾈ 508kcal P 22.4g F 18.3g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.4g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 56.2 g 脂質 57.4 g 食塩相当量 11 g カルシウム 471 mg お月見
9/30 (土)	ご飯 味噌汁 豆腐のきのこ餡かけ 菜の花のごま和え 漬物 牛乳 ｴﾈ 452kcal P 15.1g F 12.8g ｼｮｸﾁｴﾝ 2g	ご飯 味噌汁 ほっけの白醤油焼き やわらか肉団子煮 わかめと胡瓜の和え物 ｴﾈ 524kcal P 24.7g F 16.7g ｼｮｸﾁｴﾝ 3.3g	ご飯 味噌汁 牛じゃが 白菜とツナのとろとろ煮 うの花 ｴﾈ 530kcal P 19.2g F 17.7g ｼｮｸﾁｴﾝ 2.7g	エネルギー 1506 kcal たんぱく質 59 g 脂質 47.2 g 食塩相当量 8 g カルシウム 444 mg