



手作り月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
			9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
朝食			じゃが芋と鶏肉の煮物 彩り焼き 花けずり みそ汁	目玉焼き 菜の花の和え物 たいひそ みそ汁	ホッケの漬け焼き フロッコリーのドレッシング和え うに風味ソース みそ汁	炒り玉子 きゅうりのごま和え ちりめん昆布 みそ汁	フィッシュソーセージの炒め物 ナスの辛子和え えびみそ みそ汁
栄養価			kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/7.8/3.7/18.7/1.6	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/8.9/8.4/9.4/1.5	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/8.7/12.0/9.3/1.7	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/8.8/10.7/6.8/1.8	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/6.4/10.0/19.5/2.3
昼食			豚肉と白菜の煮物 マカロニケチャップ インゲンのだし和え みそ汁	のり弁風丼 つけもの きんぴらごぼう すまし汁 ﾌﾙｰﾂ(みかん缶)	肉豆腐 コンビーフオムレツ トマトの和え物 お吸い物	ミニ松茸ご飯 あったか茶そば キャベツのﾂﾅ炒め オクラのサラダ ﾌﾙｰﾂ(白桃缶)	鶏肉のパン粉焼き ハムと野菜の煮物 大根の塩こんぶ和え みそ汁
栄養価			kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/15.1/10.2/26.8/2.1	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 335/10.2/18.0/34.4/2.6	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/12.0/12.1/16.2/3.4	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 341/11.6/8.0/56.3/3.9	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/14.3/19.4/14.3/1.9
夕食			いかハンバーグ 小松菜の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのサラダ みそ汁	鶏肉の青じそバターソテー キャベツと厚揚げの煮物 オクラの酢の物 みそ汁	メバルの生蒸煮 ウインナーの野菜炒め ひじきのマヨ和え みそ汁	豚肉の塩肉じゃが しろ菜と木耳のﾄﾚｰ ｶﾘﾌﾗﾜｰのだし和え すまし汁	あさりと豆腐のオイスター炒め かぼちゃの煮物 ﾌﾛｯｺﾘｰのゆかり和え 中華ｽｰﾌﾟ
栄養価			kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/11.4/8.7/14.9/2.3	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/13.8/22.7/16.0/1.4	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 234/17.0/12.4/14.5/2.1	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/9.9/9.3/22.7/2.3	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 221/15.4/7.4/25.7/3.6
	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
朝食	豆腐おせ ｶﾘﾌﾗﾜｰの和え物 昆布と抹茶ふりかけ みそ汁	スクランブルエッグ きゅうりのゆずみそ和え おさかなどぼろ みそ汁	豆腐のひき肉包み 冬瓜の煮物 Ca&Mgふりかけ みそ汁	ソーセージステーキ トマトのだし和え 金山寺みそ みそ汁	丸揚げと玉ねぎの炒め煮 ﾌﾛｯｺﾘｰサラダ のり佃 みそ汁	つくね大葉巻きの銀あんかけ 小松菜の中華和え 納豆 みそ汁	目玉焼き オクラのさっぱり和え Ca&Mgふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/5.4/12.6/7.7/1.3	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/8.1/7.6/9.5/1.7	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/6.2/10.6/11.9/1.4	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 109/5.9/5.8/8.5/1.7	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/5.0/9.1/14.7/1.8	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 209/14.2/11.1/14.4/2.2	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/7.7/10.1/6.9/1.6
昼食	ホキの山椒焼き ふきの煮物 春雨サラダ みそ汁	すき焼き風コロッケ 鶏レバー炒め 菜の花のマヨ和え オニオンｽｰﾌﾟ	助宗タラの南部焼き 切干大根煮 ﾊｽﾀﾞサラダ みそ汁	鶏肉とかぼちゃの照り焼き丼 つけもの 小松菜のﾄﾚｯｼﾝｸﾞ和え みそ汁 ﾌﾙｰﾂ(梨)	アジの和風焼き 蒸ｼｭｰﾏｲ 白菜の梅和え みそ汁	のり塩ｷﾝｷﾞｳ&ｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ キャベツのﾂﾅ炒め かぼちゃサラダ みそ汁	カニトマトクリームスパゲッティ なすの土佐和え ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ(パイン缶)
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 216/15.1/8.2/19.6/2.2	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 349/11.7/19.8/33.2/3.6	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/17.1/12.3/22.4/1.8	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 238/12.1/13.0/22.0/2.3	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 237/17.2/11.2/18.5/2.0	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 385/13.3/22.4/34.9/2.7	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 480/14.9/12.6/80.0/3.7
夕食	キマ風カレー インゲンとささみのﾄﾚｰ 小松菜のサラダ ﾌﾙｰﾂ(りんご缶)	あごだし五目いなり キャベツとコーンのﾄﾚｰ オクラとわかめの和え物 離しんじょうのすまし汁	鶏肉の焼き浸し じゃが芋の煮っころかし インゲンのカニカマ和え ｳﾝﾀﾞﾝｽｰﾌﾟ	サーモンフライ キャベツと竹輪の煮物 なすと人参の和え物 みそ汁	チリコンカン風 ちくさ玉子焼き きゅうりのサラダ ｽｰﾌﾟ	シルバーのごま焼き ベーコンと野菜のみそ炒め 大根のサラダ すまし汁	肉団子と野菜の煮物 小柱とじゃが芋のﾄﾚｰ ほうれん草としらすの和え物 みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 329/13.0/18.8/30.0/3.6	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/12.3/17.0/20.7/3.3	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 343/15.1/18.9/31.8/2.4	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 365/13.6/22.7/27.0/2.6	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/15.8/15.5/24.7/3.0	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/14.6/14.5/14.6/2.3	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/12.6/7.1/30.4/2.9
	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
朝食	助宗タラの漬け焼き キャベツの信田和え あさり高菜 みそ汁	チンゲン菜とウインナーの塩煮 ふわふわ焼き ビタミンふりかけ みそ汁	がんもの詰め煮 きゅうりのゆかり和え たいひそ みそ汁	青のり天と野菜の炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのサラダ ビタミンふりかけ みそ汁	白菜とハムの塩煮 彩り焼き 金山寺みそ みそ汁	アジの照り焼き ﾌﾛｯｺﾘｰのわさびマヨ和え 鉄ふりかけ みそ汁	炒り玉子 トマトのサラダ うに風味ソース みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 106/8.3/4.8/8.3/1.3	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/5.4/10.5/7.8/1.7	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/7.6/7.5/12.7/2.0	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/4.5/8.2/11.9/1.9	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 103/5.2/5.0/10.4/1.8	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 174/9.9/11.7/9.9/1.3	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/7.0/16.2/6.9/1.9
昼食	鶏肉と大根の煮物 さつま揚げと野菜の炒め物 きゅうりの胡麻和え みそ汁	ﾌﾞﾘの甘辛焼き 冬瓜の花天煮 ﾋｰﾌﾝサラダ みそ汁	天津飯 ひじき煮 大根のﾋｰﾅｯﾂ和え 中華ｽｰﾌﾟ	ホッケのたれからめ ふきと人参の炒め煮 菜の花のだし和え みそ汁	しょうゆ野菜ラーメン 豆腐おせ オクラとコーンのサラダ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ	山形名物！牛肉の芋煮 野菜炒め 菜の花のゆずみそ和え きのこ汁	北海道産カレーコロッケ 高野豆腐の詰め煮 ごぼうとささみのマヨ和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/14.6/19.8/19.1/1.8	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/16.1/6.9/25.0/2.8	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/17.1/16.6/21.1/2.9	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/14.9/11.1/18.6/1.9	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 518/18.5/13.9/87.0/7.4	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 224/12.1/10.4/23.8/1.7	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 337/10.7/17.2/36.8/2.2
夕食	中華豆腐丼 つけもの ｶﾘﾌﾗﾜｰの粒ﾏｽﾀｰﾄﾞ和え 中華ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ(黄桃缶)	豚肉と温野菜のケチャップ炒め 車ふきの煮物 ナスの和え物 みそ汁	えび団子のごま炒め 白菜の煮物 キャベツの和え物 みそ汁	鶏肉のしもんジンジャーソテー 冬瓜といわしつみれの煮物 ﾄﾏﾄと水菜のゆず塩和え オニオンｽｰﾌﾟ	お魚ソーセージの玉子炒め かぼちゃの煮物 インゲンの辛子和え みそ汁	ﾋﾞﾘ辛豆腐丼 つけもの きゅうりのﾄﾞﾚ和え みそ汁 ﾌﾙｰﾂ(オレンジ)	豚肉の中華炒め レンコンの煮物 大根のだし和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 243/11.9/12.8/22.7/5.1	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/11.6/16.3/24.4/2.1	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/13.3/12.5/25.6/2.7	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/13.5/20.2/12.1/2.8	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/12.8/11.0/29.7/2.6	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/12.4/11.2/17.1/2.3	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 224/13.8/10.3/21.1/2.0
	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
朝食	ソーセージステーキ きゅうりの和え物 ねぎみそふりかけ みそ汁	目玉焼き 大根の酢の物 花けずり みそ汁	おしんが焼き 小松菜のゆかり和え えびみそ みそ汁	カレーの和風焼き 白菜のだし和え Ca&Mgふりかけ みそ汁	スクランブルエッグ インゲンとベーコンの中華和え たいひそ みそ汁	冬瓜とカニカマの煮物 白菜の塩昆布和え 鉄ふりかけ みそ汁	鮭寄せ きゅうりの辛子和え 梅干し みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/6.2/12.8/6.3/1.7	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/9.7/9.4/6.8/1.6	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/6.4/6.0/11.8/1.6	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 100/7.7/4.7/7.5/1.2	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/8.3/10.2/9.6/1.8	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 118/6.5/4.9/12.2/1.8	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 118/5.2/7.5/8.2/1.4
昼食	ねぎ塩豚丼 つけもの 小松菜のﾄﾞﾚ和え みそ汁 ﾌﾙｰﾂ(白桃缶)	お赤飯 サワラのみそ漬け焼き たけのこの煮物 インゲンの梅和え お吸い物	春雨入り肉団子煮 じゃが芋とﾋｰﾏﾝのﾄﾚｰ ほうれん草とハムの甘酢サラダ みそ汁	秋の吹き寄せ丼 つけもの ｽﾅｯﾌﾟのサラダ みそ汁 ぶどうゼリー	イカおせﾌﾗｲ&ｳﾓﾁﾏｰｽﾌﾗｲ 大豆と大根の煮物 キャベツのﾄﾞﾚ和え みそ汁	お月見豆腐ハンバーグ なすの煮物 小松菜のマヨ和え みそ汁	チキンピラフ チンゲン菜とｽﾑｰｷｰﾆｰの洋風煮 オクラのごま和え オニオンｽｰﾌﾟ
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 241/10.6/14.5/20.3/2.2	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/16.1/9.7/17.1/3.7	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/12.0/9.7/37.6/2.8	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/16.4/14.4/25.0/2.0	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/9.5/16.3/33.9/2.5	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 423/15.8/29.4/24.9/2.8	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/8.9/14.1/13.1/3.8
夕食	白金タラのみりん焼き マカロニﾄﾚｰ なすの山椒風味 すまし汁	チキンのピザ風 香味ｼｭｰﾏｲ ﾌﾛｯｺﾘｰのサラダ ｽｰﾌﾟ	ｶﾂｶﾚｰ 卵の花 オクラの和え物 ﾌﾙｰﾂ(パイン缶)	あさり塩麻婆豆腐 根菜と竹輪の煮物 しろ菜のﾄﾞﾚ和え みそ汁	エビと野菜の揚げ浸し丼 つけもの ﾌﾛｯｺﾘｰとささみの和え物 わかめｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ(洋なし缶)	豚肉のおかか炒め 春巻 ごぼうと枝豆のサラダ みそ汁	メバルの煮付け 焼ｷｬｰｻﾞ ひじきサラダ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/14.6/10.6/27.2/1.4	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/16.4/18.8/18.8/2.5	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 401/11.2/21.4/43.4/3.8	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/14.7/19.2/22.5/2.9	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 227/10.0/9.7/25.6/3.9	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/14.6/17.8/24.9/2.1	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/16.5/13.3/19.7/2.1
	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	お月見びよりですね～ きれいだ～		
朝食	玉子焼き キャベツのサラダ のり佃 みそ汁	丸揚げとかぶのだし煮 春雨中華サラダ Ca&Mgふりかけ みそ汁	ベーコンポテトバーグ 小松菜の和え物 金山寺みそ みそ汁	サワラのﾀﾚ焼き キャベツとコーンのサラダ 鉄ふりかけ みそ汁			
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/8.7/9.6/10.6/1.8	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 112/4.3/3.0/16.7/2.0	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 103/5.2/4.0/12.1/1.5	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/9.3/9.6/11.5/1.4			
昼食	ホキの竜田焼き 冬瓜の煮物 ﾌﾛｯｺﾘｰの小海老和え みそ汁	かけうどん 焼いて食べる肉詰めいなり ナスのわさび和え ﾌﾙｰﾂ(みかん缶)	えび団子のあんどう ふきの煮物 白菜のゆかり和え みそ汁	鶏肉のカレー炒め ふきの煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのごま和え すまし汁			
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/15.1/8.4/16.8/2.1	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 467/14.6/9.8/77.1/3.3	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/13.5/6.9/31.4/3.2	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/14.0/15.7/12.0/1.9			
夕食	クリームシチュー パンフキンｷｯｼｭ風 小松菜の和え物 ﾌﾙｰﾂ(りんご)	豆腐と長芋のﾋﾞﾘ辛炒め 切干大根の煮物 ほうれん草のオーロラソースかけ お吸い物	鶏肉の本半だれ ﾋｰﾏﾝとﾂﾅのﾄﾚｰ きゅうりとﾄﾏﾄのﾄﾚｯｼﾝｸﾞ和え みそ汁	北海道産ﾌﾗｲ&ﾊﾑｶﾂ ﾋｰﾌﾝの炒め煮 インゲンのﾋｰﾅｯﾂ和え みそ汁			
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/11.1/18.7/34.7/2.1	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/11.9/17.9/25.5/3.4	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/14.0/20.8/9.8/2.3	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/12.9/18.0/35.3/2.2			