

2013年9月分

献立表

	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日
朝食	パン コーヒー スクランブルエッグ (ベーコン) 野菜サラダ 400	ご飯 味噌汁 とろろ芋 高野豆腐煮 玉子豆腐 煮豆 360	ご飯 味噌汁 焼魚 なめ茸おろし和え 冷奴 梅干し 355	ご飯 味噌汁 切り干し大根 納豆 おひたし なます 345	ご飯 味噌汁 野菜炒め とろろ芋 煮豆 410	ご飯 味噌汁 がんと煮 しらすおろし和え おひたし(ツナ和え) 佃煮 375	ご飯 味噌汁 丸天煮 納豆 玉子豆腐 青菜なめ茸和え 360	パン コーヒー ウインナー 温野菜 トマト 420
昼食	たぬきそば ゼリー 400	混ぜご飯 すり身汁 みかん缶 ラディッシュ酢の物 395	焼きそば スープ 430	スパゲティ ミート スープ 500	三色丼 味噌汁 430	パン スープ サラダ 白桃缶 440	焼うどん スープ 410	中華丼 スープ みかん缶 390
おやつ	バナナ お菓子 80	メロン 80	メロン 80	ケーキ 80	ロールケーキ 80	とうきび バナナヨーグルト 80	キウイ 80	カステラ 80
夕食	ご飯 味噌汁 メンチカツ (キャベツ・トマト) きんぴらごぼう もやしとツナの和え物 520	カレーライス サラダ 福神漬け らっきよ メロン 560	ご飯 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ 佃煮 長いも酢の物 540	ご飯 味噌汁 サンマ煮 ポテトサラダ 丸天煮 480	ご飯 味噌汁 焼餃子 春雨サラダ 大根のきんぴら 490	ご飯 けんちん汁 麻婆豆腐 ささみと胡瓜の和え物 煮豆 500	混ぜご飯 味噌汁 さつまいも煮 マカロニサラダ 冷奴 540	ご飯 味噌汁 コロッケ (キャベツ・トマト) 切り干し大根 なます 煮豆 505
	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1395kcal

	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日
朝食	ご飯 味噌汁 高野豆腐煮 なめ茸おろし和え 胡瓜とちくわの和え物 梅干し 365	ご飯 味噌汁 玉子焼き とろろ芋 大根のきんぴら 煮豆 390	ご飯 味噌汁 焼魚 納豆 おひたし 玉子豆腐 360	ご飯 味噌汁 丸天煮 きんぴらごぼう おひたし しらすおろし和え 360	ご飯 味噌汁 野菜炒め とろろ芋 なます 405	ご飯 味噌汁 玉子焼き 納豆 おひたしなめ茸和え 梅干し 355	パン 野菜スープ ハムエッグ トマト 400	ご飯 味噌汁 切り干し大根 とろろ芋 おひたし 佃煮 340
昼食	お好み焼き スープ 450	いなり寿司 すり身汁 410	チャーハン スープ ゼリー 420	パン スープ バナナ 400	カレーうどん 杏仁豆腐 450	焼きそば スープ 430	エビピラフ スープ サラダ 400	親子丼 味噌汁 450
おやつ	アンパン 80	お菓子 80	桃 80	たい焼き 80	お菓子 80	メロン 80	どら焼き 80	とうきび せんべい 80
夕食	混ぜご飯 味噌汁 シュウマイ きんぴらごぼう ラディッシュの酢の物 510	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 マカロニサラダ 佃煮 なます 525	ご飯 中華スープ(コーン) 肉団子甘酢あん 高野豆腐煮 もやしのナムル 550	ちらし寿司 お吸い物 天ぷら 長いもの酢の物 560	わかめご飯 味噌汁 サンマ煮 ポテトサラダ 玉子豆腐 470	ご飯 スープ餃子 マーボー豆腐 春雨サラダ 煮豆 530	ご飯 豚汁 がんもの煮物 マグロの山掛け ブロッコリーと玉子のサラダ 佃煮 530	ちらし寿司 お吸い物 カボチャ煮 大根サラダ 高野豆腐煮 540
	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1410kcal

2013年9月分

献立表

	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日
朝食	ご飯 味噌汁 焼魚 なめ茸おろし和え 冷奴 梅干し 355	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 とろろ芋 おひたし(ツナ和え) 佃煮 375	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 おひたし ラディッシュ酢の物 佃煮 345	ご飯 味噌汁 切り干し大根 納豆 おひたし 玉子豆腐 360	ご飯 味噌汁 サンマ煮 とろろいも おひたし なます 355	パン コーヒー ほうれん草ベーコンソーテー スクランブルエッグ 430	ご飯 味噌汁 玉子焼き 高野豆腐煮 胡瓜とちくわの和え物 梅干し 405	ご飯 味噌汁 がんも煮 納豆 玉子豆腐 佃煮 380
昼食	いなり寿司 すり身汁 ラディッシュ酢の物 435	パン スープ サラダ バナナ 430	チキンライス スープ 430	中華丼 スープ 杏仁豆腐 410	たぬきそば 胡麻和え みかん缶 435	チャーハン スープ バナナ 400	混ぜご飯 すり身汁 煮豆 白桃缶 400	焼うどん スープ ゼリー 460
おやつ	最中 80	お菓子 80	お菓子 80	ホットケーキ 80	お菓子 80	お菓子 80	お菓子 80	お菓子 80
夕食	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ (マッシュルーム入り) 野菜サラダ 丸天煮 540	ご飯 クリームシチュー 切り干し大根 冷奴 510	混ぜご飯 味噌汁 天ぷら もやしとツナの和え物 なます 555	ご飯 味噌汁 シュウマイ マカロニサラダ 丸天煮 冷奴 550	ご飯 味噌汁 メンチカツ (キャベツ・トマト) がんもの煮物 玉子豆腐 ラディッシュ酢の物 535	ご飯 味噌汁 おでん(大根・ちくわなど) きんぴらごぼう 春雨サラダ 490	ご飯 味噌汁 焼魚 ポテトサラダ 切り干し大根 冷奴 510	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう なます ささみと胡瓜の和え物 505
	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1425kcal

	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日		
朝食	ご飯 味噌汁 野菜炒め とろろ芋 ラディッシュの酢の物 385	ご飯 味噌汁 はんぺんの卵とじ 胡瓜とちくわの和え物 なます 佃煮 375	ご飯 味噌汁 焼魚 高野豆腐煮 おひたし 梅干し 375	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 なめ茸おろし和え 佃煮 煮豆 370	パン コーヒー ウインナー ゆで卵 ブロッコリー トマト 400	ご飯 味噌汁 切り干し大根 納豆 玉子豆腐 梅干し 355		
昼食	パン スープ サラダ バナナ 440	スパゲティ ミート スープ 480	三色丼 味噌汁 430	中華丼 スープ みかん缶 390	煮込みうどん 杏仁豆腐 410	焼きそば スープ バナナ 470		
おやつ	お菓子 80	蒸しパン 80	ロールケーキ 80	まんじゅう 80	まんじゅう 80	お菓子 80		
夕食	ご飯 スープ餃子 麻婆豆腐 もやしとツナの和え物 煮豆 490	ご飯 味噌汁 コロケ (キャベツ・トマト) 切り干し大根 ラディッシュの酢の物 475	混ぜご飯 味噌汁 カボチャ煮 マカロニサラダ もやしのおひたし 520	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 丸天煮 560	ご飯 味噌汁 肉じゃが 焼魚 豆腐サラダ おひたし 500	ご飯 けんちん汁 シュウマイ 春雨サラダ 佃煮 500		
	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1405kcal		