





# 令和6年9月のメニュー

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝	米飯 ほうれん草のソテー 味噌汁 たいひそ	米飯 がんも煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 切干煮 味噌汁 たいひそ	米飯 肉づめいなり 味噌汁 のり佃煮	米飯 はんぺん煮 味噌汁 うめびしお	米飯 大根とさつま揚げの炒め煮 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 牛肉のしくれ煮 千ゲン菜の中華炒め 玉子豆腐	米飯 鶏肉の味噌チーヌ焼き ふきとさつま揚げ煮 玉葱の酢の物	オムライス ポターージュ シーザーサラダ	ソースかつ丼 大根と里芋煮 塩昆布和え	米飯 鶏じゃが 五目玉子焼き エンドウのツナサラダ	米飯 ゆかりご飯 白身魚の山椒照り焼き 鶏と大豆の五目煮 もずくオクラ	米飯 カレーの煮つけ ほうれん草のソテー キャベツの中華和え
夜	きなこプリン	どら焼き	クリームパン	コーヒー牛乳	あんぱん	いちごクレープ	りんごジュース
夕	米飯 赤魚のムニエル かぼちゃのコンソメ煮 白菜のどし和え	米飯 たらのタルタル焼き 南瓜のどぼろ煮 ナムル	米飯 肉団子の甘酢あん ジャーマンポテト フロコリーの胡麻和え	米飯 かぼちゃと豚肉の煮物 キャベツのソテー ほうれん草のかにかまナムル	米飯 さほの塩焼き 白菜の旨煮 お浸し	米飯 豚肉とキャベツのオイスター炒め 里芋の煮物 きゅうりともやしの和え物	米飯 メンチカツ 高野豆腐の卵とじ おろし和え
日計	エネルギー 1444kcal 蛋白質 51.6g 脂質 41.5g 炭水化物 220.1g ナトリウム 2071mg 食塩 5.8g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 58.7g 脂質 28.5g 炭水化物 240.8g ナトリウム 2084mg 食塩 6.4g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 50.1g 脂質 41.1g 炭水化物 245.8g ナトリウム 1748mg 食塩 7.1g	エネルギー 1437kcal 蛋白質 48.5g 脂質 33.2g 炭水化物 235.6g ナトリウム 2108mg 食塩 5.8g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 60.8g 脂質 35.6g 炭水化物 225.7g ナトリウム 1693mg 食塩 6.2g	エネルギー 1358kcal 蛋白質 56.7g 脂質 29.6g 炭水化物 213.7g ナトリウム 1699mg 食塩 7.2g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 49.1g 脂質 31.5g 炭水化物 221.3g ナトリウム 1793mg 食塩 6.8g
	8	9	10	11	12	13	14
朝	米飯 里芋の煮物 味噌汁 たいひそ	米飯 じゃがいも含め煮 味噌汁 うめびしお	米飯 里芋の旨煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 がんもの煮物 味噌汁 たいひそ	米飯 野菜ハンバーグあん 味噌汁 のり佃煮	米飯 がんも煮 味噌汁 うめびしお	米飯 はんぺん煮 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 すき焼き風 茶碗蒸し 菜の花の湯葉和え	米飯 赤魚の照り焼き 大根の煮物 オクラのなめたけ和え	焼き鳥丼 かぼちゃの煮物 ごま豆腐 ピーチゼリー	米飯 さほのみぞれ煮 つみれ煮 春菊のからし和え	米飯 キキンのトマト煮 ピーマンソテー 白菜の塩昆布和え	米飯 おろしどぼろ煮 かきあげ 鶏じゃが キャベツのボン酢和え	米飯 白身魚の酒蒸し モーボー豆腐 ナムル
夜	きなこプリン	どら焼き	クリームパン	コーヒー牛乳	あんぱん	いちごクレープ	りんごジュース
夕	米飯 フリの照焼 かのに重ね蒸し 酢の物	米飯 玉子焼きあんがけ えび風味焼売 くずし豆腐のツナマヨ和え	米飯 ロールキャベツ 千ゲン菜とベーコン炒め 大根のゆかり和え	米飯 豚肉の卵とじ かぶのコンソメ煮 キャベツのごまだし和え	米飯 魚のフライ 厚揚げの煮物 ナムル	米飯 牛肉と春雨の炒め物 ひじき五目煮 さつま芋のツナサラダ	米飯 豚肉の柳川風煮 里芋の煮物 ゆかり和え
日計	エネルギー 1475kcal 蛋白質 55.7g 脂質 44.6g 炭水化物 214.5g ナトリウム 1573mg 食塩 6.3g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 58.9g 脂質 33.4g 炭水化物 225.4g ナトリウム 1853mg 食塩 5.8g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 48.8g 脂質 33.8g 炭水化物 251.1g ナトリウム 2071mg 食塩 6.0g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 56.5g 脂質 39.9g 炭水化物 219.8g ナトリウム 1893mg 食塩 6.7g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 51.0g 脂質 34.8g 炭水化物 235.3g ナトリウム 1883mg 食塩 6.7g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 51.6g 脂質 44.2g 炭水化物 235.4g ナトリウム 1879mg 食塩 6.6g	エネルギー 1361kcal 蛋白質 53.9g 脂質 26.0g 炭水化物 226.2g ナトリウム 1999mg 食塩 6.4g
	15	16(行事食・敬老の日)	17	18	19	20	21
朝	米飯 ほうれん草のソテー 味噌汁 たいひそ	米飯 高野の煮物 味噌汁 のり佃煮	米飯 煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 オーブンオムレツ 味噌汁 たいひそ	米飯 切干煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 肉づめいなり 味噌汁 うめびしお	米飯 はんぺん煮 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 赤魚の照り焼き 大根のどぼろ煮 和え物	米飯 △の照り焼き ふきとさつま揚げ煮 塩昆布和え 上用膳頭	きつねうどん 大根の煮物 フロコリーのごま和え 抹茶ババロア	米飯 鶏肉と茄子のニンニク味噌炒め かぼちゃの煮物 青菜とシラスの和え物	米飯 卵とじカツ丼 里芋大根煮 青菜のわさびマヨ和え コーヒゼリー	米飯 五目御飯 鮭の味噌煮 豆腐あんかけ 菜の花のかまぼこ和え	米飯 エビフライ 冬瓜のどぼろ煮 オクラのおかか和え
夜	きなこプリン	どら焼き	クリームパン	コーヒー牛乳	あんぱん	いちごクレープ	りんごジュース
夕	米飯 ポークチャップ 豆腐の中華煮 春雨サラダ	米飯 和風包み焼きあん ジャーマンポテト モロヘイヤのお浸し	米飯 豚肉とごぼうの旨煮 茶碗蒸し ちくわのゆかり和え	米飯 鯖の塩焼き ぜんまい炒め煮 玉葱の酢の物	米飯 鶏肉の山椒焼き つみれ煮 春菊のおろしボン酢	米飯 キキンのバジルソテー 大根のコンソメ煮 ごぼうサラダ	米飯 豚肉の中華炒め 里芋の煮物 きゅうりともやしの和え物
日計	エネルギー 1437kcal 蛋白質 58.1g 脂質 35.0g 炭水化物 222.8g ナトリウム 2056mg 食塩 6.3g	エネルギー 1467kcal 蛋白質 51.6g 脂質 28.5g 炭水化物 246.5g ナトリウム 2077mg 食塩 7.3g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 51.6g 脂質 34.7g 炭水化物 222.0g ナトリウム 1571mg 食塩 6.4g	エネルギー 1560kcal 蛋白質 64.6g 脂質 44.7g 炭水化物 228.3g ナトリウム 2078mg 食塩 6.5g	エネルギー 1577kcal 蛋白質 58.0g 脂質 37.2g 炭水化物 250.7g ナトリウム 1938mg 食塩 5.4g	エネルギー 1577kcal 蛋白質 61.2g 脂質 53.3g 炭水化物 216.0g ナトリウム 1858mg 食塩 8.2g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 51.1g 脂質 34.1g 炭水化物 235.9g ナトリウム 1989mg 食塩 5.8g
	22	23	24	25	26	27	28
朝	米飯 キャベツの卵炒め 味噌汁 たいひそ	米飯 じゃがいもどぼろ煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 大根とさつま揚げの炒め煮 味噌汁 うめびしお	米飯 ちくわさんびら 味噌汁 たいひそ	米飯 卵炒め 味噌汁 のり佃煮	米飯 かぼちゃの煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 キャベツとお魚揚げ煮 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 鶏マヨ れんこんさんびら 白菜の梅和え	米飯 舞茸ご飯 さけの照り焼き かぼちゃ煮 焼きナス	米飯 千キンカツカレー サラダ マンゴーヨーグルト	米飯 さわらの西京焼き がんも煮 菜の花の胡麻和え	米飯 ホッケの七味マヨ焼き 冬瓜の煮物 茄子の梅和え	米飯 ピビンバ風丼 かきたまスープ 杏仁フルーツ	米飯 豚肉の卵とじ さつま芋の煮物 白菜のツナ和え
夜	きなこプリン	どら焼き	クリームパン	コーヒー牛乳	あんぱん	いちごクレープ	りんごジュース
夕	米飯 白身魚の蒸しあん 高野豆腐の卵とじ お浸し	米飯 豚肉の煮物 ほうれん草のソテー マロニーサラダ	米飯 アジの甘だれ焼き 煮豆 くるみ和え	米飯 グリルチキン 里芋のどぼろ煮 ナムル	米飯 豚肉の中華炒め タコ焼き 中華サラダ	米飯 千草焼き シューマイ なめたけおろし	米飯 鯖の山椒煮 大根の金平 中華和え
日計	エネルギー 1546kcal 蛋白質 57.9g 脂質 45.9g 炭水化物 223.9g ナトリウム 2109mg 食塩 6.3g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 61.8g 脂質 29.8g 炭水化物 237.1g ナトリウム 1974mg 食塩 7.1g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 54.7g 脂質 39.7g 炭水化物 238.5g ナトリウム 1607mg 食塩 7.5g	エネルギー 1418kcal 蛋白質 61.3g 脂質 30.8g 炭水化物 221.7g ナトリウム 1830mg 食塩 6.5g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 52.3g 脂質 40.0g 炭水化物 223.2g ナトリウム 1721mg 食塩 6.7g	エネルギー 1383kcal 蛋白質 50.7g 脂質 33.0g 炭水化物 218.0g ナトリウム 1704mg 食塩 6.1g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 55.2g 脂質 44.3g 炭水化物 226.2g ナトリウム 1997mg 食塩 5.5g
	29	30	  				
朝	米飯 野菜炒め 味噌汁 たいひそ	米飯 里芋の煮物 味噌汁 のり佃煮					
昼	米飯 カレーのバター醤油焼き 里芋の煮物 ほうれん草の中華和え	米飯 たらの照り焼き 白菜の旨煮 焼きナス					
夜	きなこプリン	どら焼き					
夕	米飯 鶏肉のマヨポン炒め ふきとあけの煮物 千ゲン菜の和え物	米飯 豚肉の野菜炒め かぶの煮物 なます					
日計	エネルギー 1498kcal 蛋白質 59.6g 脂質 43.6g 炭水化物 217.4g ナトリウム 2145mg 食塩 6.0g	エネルギー 1357kcal 蛋白質 51.4g 脂質 25.5g 炭水化物 228.9g ナトリウム 2056mg 食塩 5.6g					

☆季節により、食材の入荷がない場合は献立を変更することがあります。

また、寄付で食材をいただいた場合はそちらを優先的に使わせていただきますので献立が変わることがあります。ご了承ください。