

9月のこんだて



日	主食	牛乳	副食	血や肉に なる食品(赤)	熱や力に なる食品(黄)	体の調子を 整える食品(緑)	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
4月	ひ 冷やしタンタン ^{めん} 麺		じゃがいもの ^{かんこくふう} 韓国風 ブルー	豚ひき肉 みそ 牛乳	冷凍ラーメン 油 砂糖 ごま ねりごま じゃが芋	にんにく 生姜 人参 もやし 胡瓜 青梗菜 葱 ブルー	597 24.9
5火	きのこ ^{ぶたにく} 豚肉の ばら ^{すし} 寿司		ごもく ^や 五目たまご焼き すまし ^{じる} 汁	豚肉 刻みのり 豚ひき肉 油揚げ 鶏卵 わかめ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま 油 豆麩	生姜 干し椎茸 しめじ 人参 えのき茸 さやいんげん 小松菜 玉葱 葱	624 29.4
6水	フィッシュ バーガー		コーンサラダ ミネストローネ	メルルーサ 鶏卵 豚肉 粉チーズ 牛乳	丸パン 揚げ油 小麦粉 パン粉 砂糖 油 じゃが芋 シエルマカロニ	きゃべつ 胡瓜 ホールコーン 人参 玉葱 セロリ マッシュルーム ホールのトマト	599 27.9
7木	むぎいり ^や 麦入ごはん		さかな ^や 魚のもみじ焼き やさい ^{しお} 野菜の塩もみ風 ^{みそ} 汁	鮭 油揚げ みそ 豆腐 牛乳	米 米粒麦 マヨネーズ ごま じゃが芋	人参 きゃべつ 胡瓜 生姜 玉葱 小松菜	639 27.6
8金	ガルバンゾー カレーライス		こざかな ^や 小魚入りサラダ れいとう ^や 冷凍みかん	豚肉 ひよこ豆 小女子 牛乳	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 じゃが芋 チャツネ ごま油	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 きゃべつ 胡瓜 冷凍みかん	683 21.7
11月	ジャンバラヤ		フレンチサラダ ビーンズチャウダー	ポークハム ウィナー チョリソーソーセージ えび ベーコン 豚肉 レンズ豆 生クリーム 豆腐 牛乳	米 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃが芋	にんにく セロリ 玉葱 ピーマン ホールのトマト 赤ピーマン 胡瓜 きゃべつ 人参 パセリ	599 23.6
12火	ひ 冷やしうどん		てん ^や 天ぷら (いか・さつまいも) なし ^や 梨	鶏肉 油揚げ いか 鶏卵 牛乳	冷凍うどん 砂糖 揚げ油 小麦粉 さつまいも	生姜 葱 小松菜 梨	593 23.8
13水	ごはん		ブルコギ はるさめ ^や 春雨スープ	豚肉 ベーコン 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん ごま ごま油 春雨	にんにく 生姜 玉葱 人参 もやし りんご にはら 葱 小松菜	631 24.9
14木	ごもく ^や 五目チャーハン		とうふ ^い 豆腐入り五目スープ スパイシー ^{まめ} 豆	えび 小町えび 豚肉 鶏卵 鶏肉 豆腐 大豆 牛乳	米 油 ごま油 揚げ油	干し椎茸 葱 キクラゲ 人参 にんにく 生姜 ピーマン 筍 玉葱 もやし 小松菜	579 28.6
15金	ぶどうパン		さかな ^こ 魚のトマトパン粉焼き ジャーマンポテト ちんげんさい ^や 青梗菜スープ	鱈 ピザチーズ 豚肉 ベーコン 豆腐 牛乳	ぶどうパン オリーブ油 パン粉 油 バター じゃが芋 でんぷん	にんにく 玉葱 ホールのトマト パセリ ホールコーン 人参 生姜 しめじ 青梗菜 干し椎茸	570 24.1
19火	スパゲティ ビーンズソース		かいそう ^や 海藻サラダ れいとう ^や 冷凍みかん	豚ひき肉 大豆 海藻ミックス 耐熱寒天 粉チーズ 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 バター ごま油	セロリ にんにく 玉葱 人参 ホールのトマト ピーマン もやし 胡瓜 冷凍みかん	621 25.7
20水	わかめごはん		にく ^や 肉じゃが や ^や 焼ききびなご	炊き込みわかめ 豚肉 きびなご 牛乳	米 ごま 揚げ油 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	玉葱 人参 干し椎茸 さやいんげん	572 21.6
21木	むぎいり ^や 麦入ごはん		さかな ^{みそ} 魚のレモン味噌焼き きゃべつ ^{わふう} の和風サラダ ^{ぐたくさん} 真沢山汁	すけとう ^や 鯖 みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 米粒麦 砂糖 バター でんぷん 油 じゃが芋	生姜 レモン きゃべつ レタス 胡瓜 玉葱 人参 大根 ごぼう 小松菜 葱	570 27.3
22金	ホイコーロー ^{どん} 丼		ハンサンスー きよほう ^や 巨峰	豚肉 みそ ハ丁みそ 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 春雨	生姜 にんにく きゃべつ 筍 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 巨峰	588 20.3
25月	まいたけ ^{はん} 舞茸ご飯		こ ^{なんばんづ} 小あじの南蛮漬け とん ^{じる} 豚汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ 小あじ 豆腐 牛乳	米 さつまいも 揚げ油 でんぷん 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋	舞茸 人参 生姜 葱 ごぼう 大根	589 23.8
26火	タンタンチャーハン		ちんげんさい ^{とうふ} 青梗菜と豆腐のスープ ぶどう ^や ジュースゼリー	鶏卵 豚ひき肉 豆腐 ベーコン 豚肉 粉寒天 粉ゼラチン みそ 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 でんぷん	干し椎茸 葱 小松菜 人参 にんにく しめじ 生姜 玉葱 青梗菜 ベリーA	600 21.6
27水	ピザトースト		イタリアンスープ フルーツのヨーグルトかけ	ベーコン ピザチーズ 豚肉 粉チーズ 鶏卵 ヨーグルト 牛乳	食パン 油 じゃが芋 パン粉 はちみつ	にんにく 玉葱 マッシュルーム ピーマン 人参 ホールコーン 青 梗菜 果物缶 (みかん・黄桃・パイ)	588 25.9
28木	かばや ^{どん} 蒲焼き丼		ごま ^あ 和え みそ ^{しる} 汁	いわし 油揚げ みそ 牛乳	米 揚げ油 でんぷん 砂糖 ごま じゃが芋	生姜 きゃべつ もやし 小松菜 玉葱 冬瓜 葱	606 24.4
29金	わかめうどん		もやし ^{あます} の甘酢あえ つきみ ^{だんご} 団子	鶏肉 油揚げ わかめ きなこ 牛乳	冷凍うどん 白玉粉 小麦粉 砂糖 ごま ごま油	玉葱 人参 生姜 葱 小松菜 南瓜 もやし 胡瓜	616 24.8

※ 献立は食材購入の都合により変更する場合があります。