2024 こんだてひょう 9月

	日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝	御飯 ｼﾗｽとｶﾘﾌﾗﾜｰの炒め物 かぶのｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚、玉葱) 牛乳	御飯 ﾎｳﾚﾝ草とｶﾞﾝﾓの煮浸し 白菜と蒲鉾のｻﾗﾀﾞ すまし汁(ｵｸﾗ、白ﾈｷﾞ) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾐｰﾄｵﾑﾚﾂ 豆ｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(白菜、ｶﾌﾞ) 牛乳	御飯 厚焼卵 春菊のｼﾗｽ和え 味噌汁(玉葱、南瓜) 牛乳	御飯 ｻﾂﾏｱｹﾞとﾓﾔｼの炒め物 豆たっぷりﾊﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁(冬瓜、椎茸) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 小松菜とｱｻﾘのｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(里芋、ｵｸﾗ) 牛乳	御飯 ﾊﾝﾊﾟﾝの煮物 ｲﾝｹﾞﾝとツナのクルミ和え 味噌汁(油揚、畑菜) 牛乳
昼	御飯 鶏肉の照焼 ﾚﾝｺﾝと竹輪の炒め煮 ｷｭｳﾘとｶﾆｶﾏのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ﾌﾙｰﾂｿｰｽ	御飯 ﾒﾝﾁｶﾂ ﾂﾅﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 人参ｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶	御飯 豚肉の生姜焼 さつま芋とｴﾝﾄﾞｳの煮物 ﾓﾔｼとﾜｶﾒの酢味噌和え ﾌﾙｰﾂ・ﾏﾝｺﾞｰ缶	御飯 魚のﾀﾙﾀﾙｿｰｽ焼(銀ﾋﾗｽ) ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾍﾞｰｺﾝのｶﾚｰ風味煮 ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶	御飯 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙのｺﾝｿﾒ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾁｰｽﾞ焼 ｵｸﾗのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ﾌﾙｰﾂ・ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	昭和食堂 ﾗｲｽ(白飯) ﾎﾟｰｸﾁｬｯﾌﾟ 豆腐ｻﾗﾀﾞ かぼちゃのﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ﾊﾞﾆﾗﾊﾞﾊﾞﾛｱ	御飯 めばるの山椒焼 南瓜とﾊﾑのｿﾃｰ 大根のﾚﾓﾝ和え ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶
夕	御飯 海老団子と大根の炒め煮 南瓜とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ ﾓﾔｼの胡麻和え すまし汁(里芋、水菜)	御飯 白身魚の煮付け 里芋のそぼろあんかけ 茄子のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ 味噌汁(畑菜、白玉麩)	御飯 カニ玉 ｼｭｰﾏｲ 春雨中華ｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ(ｺｰﾝ、ｷｸﾗｹﾞ)	御飯 豚肉と生揚げの炒め物 じゃが芋の煮物 大根と胡瓜の和え物 すまし汁(水菜、庄内麩)	御飯 魚の塩焼(ｻﾊﾞ) かぶの味噌煮 ごぼうｻﾗﾀﾞ すまし汁(豆腐、青ﾈｷﾞ)	御飯 ｴﾋﾞと玉葱の卵とじ 鶏とﾚﾝｺﾝのｿﾃｰ ﾓﾔｼのお浸し すまし汁(白菜、ﾜｶﾒ)	御飯 鶏とｾﾛﾘの中華炒め 青梗菜の中華旨煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ 中華ｽｰﾌﾟ(ｺｰﾝ、ｷｬﾍﾞﾂ)
	1453.67kcal 蛋白質:56.62g 脂質:40.71g 食塩相当:6.46g	1530.05kcal 蛋白質:54.21g 脂質:44.96g 食塩相当:6.07g	1518.81kcal 蛋白質:55.99g 脂質:49.65g 食塩相当:6.0g	1415.3kcal 蛋白質:59.62g 脂質:42.11g 食塩相当:5.4g	1457.59kcal 蛋白質:54.24g 脂質:39.93g 食塩相当:6.01g	1556.02kcal 蛋白質:59.63g 脂質:55.4g 食塩相当:6.44g	1413.32kcal 蛋白質:55.52g 脂質:40.53g 食塩相当:6.36g
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝	御飯 生揚と大根の炒り煮 ｷｭｳﾘとｶﾆｶﾏの柚子風味 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜、白ﾈｷﾞ) 牛乳	御飯 ﾓﾔｼのそぼろ炒め 白菜の和風ｻﾗﾀﾞ すまし汁(人参、玉葱) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾎﾟﾃﾄとｳｲﾝﾅｰのｽｰﾌﾟ煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾎｳﾚﾝ草、人参) 牛乳	御飯 揚げﾎﾞｰﾙの煮物 ｵｸﾗの胡麻ﾄﾞﾚ和え 味噌汁(油揚、青ﾈｷﾞ) 牛乳	御飯 竹輪とﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め ｶﾌﾞとｳｶﾒと錦糸卵のｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ﾅﾒｺ、葉大根) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ 小松菜の卵炒め ﾓﾔｼのしそ風味あえ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(南瓜、畑菜) 牛乳	御飯 生揚とﾋﾗﾀｹの煮物 蒸なすのﾎﾟﾝｽﾞ和え 味噌汁(白ﾈｷﾞ、白菜) 牛乳
昼	御飯 鶏肉の和風ｵﾆｵﾝｿｰｽ 小松菜の干しｴﾋﾞ炒め 角切さつま芋ﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶	御飯 魚の田楽(銀ﾋﾗｽ) ひじきと油揚の煮物 ｶﾌﾞと錦糸卵の酢の物 ﾌﾙｰﾂ・ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	健幸御膳・脂肪燃焼ベジ 麦飯 魚のﾑﾆｴﾙ(ﾏｽ) 鶏肉とﾚﾝｺﾝの甘酢炒め 茄子とｻﾞｰｻｲの和え物 豆腐の豆花風	御飯 蒸し餃子の中華ﾀﾞﾚ 青梗菜とｱｻﾘの炒り煮 ｾﾞﾝﾏｲのﾅﾑﾙ ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶	御飯 揚魚の野菜あん 豚肉と大根の煮物 ゆかり和え(白菜) ﾌﾙｰﾂ・ﾏﾝｺﾞｰ缶	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 さつま芋のﾚｰｽﾞﾝ煮 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶	御飯 ﾀﾗの黄金煮 ｶﾌﾞと鶏の炒め物 小松菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶
夕	御飯 魚のﾁｰｽﾞ焼(ﾀﾗ) ｳｲﾝﾅｰと人参のｽｰﾌﾟ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと錦糸卵のﾎﾟﾝ酢風味 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(畑菜、ｼﾞｬｶﾞ芋)	御飯 鶏肉と南瓜の甘辛煮 茄子とｴﾘﾝｷﾞの炒め物 ｵｸﾗの生姜和え 味噌汁(花麩、水菜)	御飯 豚肉の柳川風煮 ﾊﾙﾋﾞｰﾌﾝ炒め 小松菜の中華和え 味噌汁(ﾜｶﾒ、大根)	御飯 魚の香味焼(ｱｼﾞ) 刻昆布とさつま揚げと大豆の煮物 玉葱の梅かつお和え すまし汁(白玉麩、春菊)	御飯 鶏肉のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞｿｰｽ ｶﾘﾌﾗﾜｰとｱｻﾘのﾐﾙｸ煮 ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、ｼﾞｬｶﾞ芋)	御飯 魚のさらさ蒸し(ﾒﾊﾞﾙ) 鶏肉と里芋の煮物 ﾎｳﾚﾝ草の錦糸和え 味噌汁(ｴﾉｷ、ｵｸﾗ)	御飯 豚肉のつけ焼 ｷｬﾍﾞﾂとﾍﾞｰｺﾝのカレー風蒸し煮 春雨ﾋｼﾞｷ和風ｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(玉葱、ｺｰﾝ)
	1462.0kcal 蛋白質:59.92g 脂質:43.52g 食塩相当:6.43g	1486.69kcal 蛋白質:56.73g 脂質:43.69g 食塩相当:5.78g	1500.27kcal 蛋白質:59.77g 脂質:49.45g 食塩相当:6.16g	1438.22kcal 蛋白質:55.02g 脂質:31.64g 食塩相当:6.3g	1458.54kcal 蛋白質:58.48g 脂質:35.42g 食塩相当:6.24g	1462.11kcal 蛋白質:56.38g 脂質:43.84g 食塩相当:6.14g	1457.26kcal 蛋白質:54.3g 脂質:47.84g 食塩相当:5.89g
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝	御飯 もやしと薩摩揚の干しｴﾋﾞ炒め ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚、葉大根) 牛乳	御飯 ｷｬﾍﾞﾂとﾂﾅのｿﾃｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ 味噌汁(玉葱、ﾎｳﾚﾝ草) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾍﾞｰｺﾝと小松菜のｿﾃｰ 白菜と人参のｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｻﾂﾏ芋、ﾁﾝｹﾞﾝ菜) 牛乳	御飯 ﾊﾝﾊﾟﾝと冬瓜の煮物 ｵｸﾗのなめ茸和え 味噌汁(花麩、ｶﾌﾞ) 牛乳	御飯 切干大根と薩摩揚の炒り煮 ｲﾝｹﾞﾝのおかか和え 味噌汁(里芋、油揚) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾁｰｽﾞ入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ｶﾘﾌﾗﾜｰと蒸し鶏のｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｼﾞｬｶﾞ芋、ﾎｳﾚﾝ草) 牛乳	御飯 竹輪とｶﾌﾞの煮物 白菜とﾊﾑのｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ すまし汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜、大根) 牛乳
昼	御飯 肉豆腐 冬瓜のﾎﾀﾃ風味あんかけ ｷｭｳﾘとﾜｶﾒとｶﾆｶﾏの酢の物 ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶	敬老の日 祝 赤麩 天麩羅(ｴﾋﾞ、ｷｽ、ﾅｽ、ｻﾂﾏ芋) ｶﾌﾞとｶﾞﾝﾓの菊あんかけ 春菊とｶﾆﾌﾚｰｸのお浸し 水羊羹(栗)	御飯 五目卵焼 付 銀あん じゃが芋金平 ｷｬﾍﾞﾂと蒲鉾の青しそ和え ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ﾌﾙｰﾂｿｰｽ	御飯 揚げ鶏の南蛮漬 ﾚﾝｺﾝとﾁｸﾜの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾂﾅのｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶	御飯 蒸し魚の野菜あんかけ(ﾀﾗ) 青梗菜と生揚の炒め物 南瓜のｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾏﾝｺﾞｰ缶	御飯 豚肉とｴﾘﾝｷﾞのｿﾃｰ さつま芋のｸﾞﾗｯｾ ｷｬﾍﾞﾂのｶﾗｼ和え ﾌﾙｰﾂ・ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	御飯 松風焼 なすの田舎煮 ｵｸﾗと蒲鉾のﾎﾟﾝ酢和え ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶
夕	御飯 魚の胡麻醤油焼(鯖) 付合せ 南瓜のはちみつ煮 ｷﾉｺのおろし和え すまし汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜、人参)	御飯 里芋と高野豆腐と鶏肉の煮物 かぶのふろふき 小松菜の柚子浸し すまし汁(花麩、白ﾈｷﾞ)	御飯 白身魚のｵｰﾛﾝｿｰｽ焼き ｶﾘﾌﾗﾜｰのｽｰﾌﾟ煮 ｲﾝｹﾞﾝのｻﾗﾀﾞ ｺｰﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭ	御飯 めばるの韓国風照焼 なすと豚肉の炒め煮 ﾎｳﾚﾝ草のﾅﾑﾙ すまし汁(ﾅﾒｺ、葉大根)	御飯 卵と春雨とｴﾋﾞの炒め物 ｼｭｰﾏｲ 春菊と蒲鉾の海苔和え 中華ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ、玉葱)	御飯 魚の煮付け(ｱｼﾞ) 豆腐のかに風味あんかけ 人参とﾓﾔｼのﾂﾅｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白玉麩、ﾜｶﾒ)	御飯 つみれとﾚﾝｺﾝの煮物 小松菜とﾍﾞｰｺﾝの炒め物 ﾄﾏﾄと玉葱のｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚、ｴﾉｷ)
	1457.47kcal 蛋白質:57.16g 脂質:41.77g 食塩相当:5.92g	1576.58kcal 蛋白質:52.45g 脂質:48.0g 食塩相当:6.04g	1441.62kcal 蛋白質:55.53g 脂質:46.05g 食塩相当:6.38g	1433.82kcal 蛋白質:58.34g 脂質:35.16g 食塩相当:5.88g	1461.02kcal 蛋白質:54.49g 脂質:41.35g 食塩相当:6.29g	1465.64kcal 蛋白質:55.2g 脂質:50.08g 食塩相当:6.12g	1424.47kcal 蛋白質:54.2g 脂質:38.55g 食塩相当:6.34g
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝	御飯 南瓜と豚肉の炒め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ﾅﾒｺ、ｶﾌﾞ) 牛乳	御飯 厚焼卵 茄子のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ すまし汁(畑菜、ﾜｶﾒ) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾌﾟﾚｰﾝｵﾑﾚﾂ ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(椎茸、ﾓﾔｼ) 牛乳	御飯 ｶﾞﾝﾓとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 ﾓﾔｼとﾊﾑの胡麻ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ すまし汁(庄内麩、葉大根) 牛乳	御飯 生揚と薩摩揚と野菜の炒り煮 ゆかり風味(小松菜) すまし汁(白玉麩、ｷｬﾍﾞﾂ) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 人参とツナのﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｻﾂﾏ芋、白菜) 牛乳	御飯 高野豆腐のｿﾎﾞﾛｱﾝｶｹ ｲﾝｹﾞﾝとﾊﾑのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁(春菊、人参) 牛乳
昼	お彼岸(秋分の日) 御飯 鯖のﾐﾘﾝ焼 ひじきと薩摩揚の炒め煮 ｷｬﾍﾞﾂのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え おはぎ	御飯 豚肉と生揚の味噌炒め 大根とツナの炒り煮 ｾﾞﾝﾏｲのﾅﾑﾙ ﾌﾙｰﾂ・ﾏﾝｺﾞｰ缶	御飯 魚のﾀﾗﾏﾖﾈｰｽﾞ焼(ﾀﾗ) ﾌｷと里芋の煮物 ﾁﾝｹﾞﾝ菜のわさび和え ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶	御飯 ｲﾀﾘｱﾝｵﾑﾚﾂ ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙのｺﾝｿﾒ煮 ﾎｳﾚﾝ草のﾅﾑﾙ和え ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶	御飯 鶏肉の中華風照焼 ﾋﾞｰﾌﾝ炒め ﾄﾏﾄと枝豆のﾎﾟﾝ酢かけ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶	麺の日 白湯ﾗｰﾒﾝ ｶﾘﾌﾗﾜｰの中華炒め ｵｸﾗの梅肉和え ﾌﾙｰﾂ・ﾘﾝｺﾞ缶	御飯 魚のﾄﾏﾄｿｰｽ(銀ﾋﾗｽ) ｷｬﾍﾞﾂとﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾁｰｽﾞ ｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶
夕	御飯 酢鶏 冬瓜とﾁｸﾜの煮物 ﾎｳﾚﾝ草とｶﾆｶﾏのｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ(干しｴﾋﾞ、水菜)	御飯 焼魚のﾎﾟﾝ酢かけ 肉団子・ｻﾂﾏ芋の甘辛煮 ｵｸﾗのおかか和え 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ、ｼﾞｬｶﾞ芋)	御飯 豆腐の肉味噌かけ ﾚﾝｺﾝのﾍﾞｰｺﾝ炒め ｲﾝｹﾞﾝのｺﾞﾏ和え すまし汁(花麩、水菜)	御飯 豚肉となすの甘辛煮 竹輪入きんぴらごぼう 白菜のお浸し 味噌汁(ｻﾂﾏ芋、畑菜)	御飯 魚のﾚﾓﾝ蒸(ﾒﾊﾞﾙ) 大根とあさりの炒め煮 ﾎﾞﾙﾄｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚、里芋)	御飯 豚肉とﾁﾝｹﾞﾝ菜の中華炒め なすの味噌煮 ﾓﾔｼのﾅﾑﾙ すまし汁(葉大根、ｴﾉｷ)	御飯 鶏肉の塩麹焼 かぶとﾂﾐﾚの煮物 ﾎｳﾚﾝ草とｼﾒｼﾞ の和え物 すまし汁(庄内麩、揚げﾅｽ)
	1478.13kcal 蛋白質:57.04g 脂質:36.33g 食塩相当:6.17g	1485.76kcal 蛋白質:55.71g 脂質:44.56g 食塩相当:6.07g	1453.01kcal 蛋白質:56.02g 脂質:48.38g 食塩相当:6.25g	1504.19kcal 蛋白質:54.6g 脂質:50.75g 食塩相当:5.82g	1458.65kcal 蛋白質:58.93g 脂質:38.07g 食塩相当:5.15g	1480.26kcal 蛋白質:49.64g 脂質:61.07g 食塩相当:6.52g	1407.51kcal 蛋白質:63.24g 脂質:38.12g 食塩相当:6.15g
	29日	30日					
朝	御飯 ｼﾞｬｶﾞ芋と薩摩揚の煮物 白菜の和風ｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ﾅﾒｺ、青ﾈｷﾞ) 牛乳	御飯 厚焼卵 かぶのｻﾗﾀﾞ すまし汁(ｴﾉｷ、葉大根) 牛乳					
昼	御飯 豚肉と玉葱のｶﾚｰｿﾃｰ 切干大根と油揚の煮物 小松菜と干しｴﾋﾞの和え物 ﾌﾙｰﾂ・ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	御飯 蒸魚のｺﾞﾏﾀﾞﾚ漬(銀ﾋﾗｽ) ﾓﾔｼとﾆﾗと挽肉の炒め物 玉葱のおかかｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶					
夕	御飯 白身魚の幽庵焼 さつま芋の小倉煮 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ すまし汁(ｷｬﾍﾞﾂ、ｵｸﾗ)	御飯 鶏肉の南部焼 ﾚﾝｺﾝと竹輪のおかか煮 青梗菜のﾎﾟﾝ酢和え 味噌汁(春菊、里芋)					
	1461.14kcal 蛋白質:54.5g 脂質:32.88g 食塩相当:6.31g	1461.35kcal 蛋白質:60.75g 脂質:42.42g 食塩相当:6.11g					

※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。
※常食の献立内容を掲載させていただいています。
※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやつを除いた数値です。