

いつき 2020年9月献立表(前半) ※食材の仕入れ状況により、内容は変更する場合がございます。

|    |   | 肉   | エネルギー<br>(kcal) | 魚  | エネルギー<br>(kcal) | 丼物   | エネルギー<br>(kcal) | ルウ物   | エネルギー<br>(kcal) | 種類  | エネルギー<br>(kcal) |
|----|---|---|-----------------|--|-----------------|--|-----------------|---|-----------------|---|-----------------|
| 1  | 火 | カツ煮<br>さといもの胡麻味噌煮<br>小松菜のおひたし<br>ごはん<br>汁物<br>果物  | 597             | 鯖の照り焼き<br>さといもの胡麻味噌煮<br>小松菜のおひたし<br>ごはん<br>汁物<br>果物    | 431             | ビビンバ丼<br>さといもの胡麻味噌煮<br>小松菜のおひたし<br>汁物<br>果物  | 421             | クリームシチュー<br>さといもの胡麻味噌煮<br>小松菜のおひたし<br>ごはん<br>汁物<br>果物     | 473             | とろろそば<br>さといもの胡麻味噌煮<br>小松菜のおひたし<br>汁物<br>果物 | 336             |
| 2  | 水 |  <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">おもてなしの日</span>  |                 |  |                 |  |                 |   |                 |   |                 |
| 3  | 木 | ハムカツ<br>きんぴらごぼう<br>ほうれん草と卵のサラダ<br>ごはん<br>汁物<br>果物   | 566             | 赤魚の西京焼き<br>きんぴらごぼう<br>ほうれん草と卵のサラダ<br>ごはん<br>汁物<br>果物   | 460             | 親子丼<br>きんぴらごぼう<br>ほうれん草と卵のサラダ<br>汁物<br>果物    | 402             | ハヤシライス<br>きんぴらごぼう<br>ほうれん草と卵のサラダ<br>汁物<br>果物              | 527             | 五目にゆう麺<br>きんぴらごぼう<br>ほうれん草と卵のサラダ<br>果物      | 336             |
| 4  | 金 | 牛肉の甘辛煮<br>ナスのみそ炒め<br>卵豆腐<br>ごはん<br>汁物<br>果物   | 587             | カレイの煮つけ<br>ナスのみそ炒め<br>卵豆腐<br>ごはん<br>汁物<br>果物           | 479             | 豚丼<br>ナスのみそ炒め<br>卵豆腐<br>汁物<br>果物             | 547             | ハヤシライス<br>ナスのみそ炒め<br>卵豆腐<br>汁物<br>果物                      | 569             | ちゃんぽん麺<br>ナスのみそ炒め<br>卵豆腐<br>果物              | 341             |
| 5  | 土 | 豚肉のピカタ<br>キャベツのカレー炒め<br>ポテトサラダ<br>ごはん<br>汁物<br>果物   | 627             | 鯖の竜田揚げ<br>キャベツのカレー炒め<br>ポテトサラダ<br>ごはん<br>汁物<br>果物      | 659             | 焼き鳥丼<br>キャベツのカレー炒め<br>ポテトサラダ<br>汁物<br>果物     | 533             | ハヤシライス<br>キャベツのカレー炒め<br>ポテトサラダ<br>汁物<br>果物                | 612             | たぬきしめん<br>キャベツのカレー炒め<br>ポテトサラダ<br>果物        | 344             |
| 7  | 月 | 鶏天<br>冬瓜のそぼろ煮<br>いんげんの胡麻和え<br>ごはん<br>汁物<br>果物   | 551             | タラのきのこソースかけ<br>冬瓜のそぼろ煮<br>いんげんの胡麻和え<br>ごはん<br>汁物<br>果物 | 433             | 中華丼<br>冬瓜のそぼろ煮<br>いんげんの胡麻和え<br>汁物<br>果物      | 437             | ビーフシチュー<br>冬瓜のそぼろ煮<br>いんげんの胡麻和え<br>ごはん<br>汁物<br>果物        | 537             | 冷やし中華<br>冬瓜のそぼろ煮<br>いんげんの胡麻和え<br>果物         | 326             |
| 8  | 火 | ハンバーグ<br>チンゲンサイの煮びたし<br>もやしのナムル<br>ごはん<br>汁物<br>果物  | 547             | ホキの梅肉焼<br>チンゲンサイの煮びたし<br>もやしのナムル<br>ごはん<br>汁物<br>果物    | 395             | 親子丼<br>チンゲンサイの煮びたし<br>もやしのナムル<br>汁物<br>果物    | 374             | ビーフシチュー<br>チンゲンサイの煮びたし<br>もやしのナムル<br>ごはん<br>汁物<br>果物      | 504             | ミートソーススパ<br>チンゲンサイの煮びたし<br>もやしのナムル<br>果物    | 381             |
| 9  | 水 | 酢鶏<br>ナスの揚げびたし<br>にんじんの胡麻和え<br>ごはん<br>汁物<br>果物  | 617             | ぶりの照り焼き<br>ナスの煮びたし<br>にんじんの胡麻和え<br>ごはん<br>汁物<br>果物     | 571             | 牛丼<br>ナスの煮びたし<br>にんじんの胡麻和え<br>汁物<br>果物       | 527             | ビーフシチュー<br>ナスの煮びたし<br>にんじんの胡麻和え<br>ごはん<br>汁物<br>果物        | 554             | 焼うどん<br>ナスの煮びたし<br>にんじんの胡麻和え<br>汁物<br>果物    | 384             |
| 10 | 木 | 豚肉の生姜焼き<br>サツマイモの煮物<br>ブロッコリーのゆかり和え<br>ごはん<br>汁物<br>果物  | 522             | 白身魚フライ<br>サツマイモの煮物<br>ブロッコリーのゆかり和え<br>ごはん<br>汁物<br>果物  | 556             | 焼き鳥丼<br>サツマイモの煮物<br>ブロッコリーのゆかり和え<br>汁物<br>果物 | 448             | エビクリームシチュー<br>サツマイモの煮物<br>ブロッコリーのゆかり和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>果物 | 500             | なめこおろしそば<br>サツマイモの煮物<br>ブロッコリーのゆかり和え<br>果物  | 298             |
| 11 | 金 | 肉団子のウマ塩煮<br>しめじの卵とじ<br>大根の酢の物<br>ごはん<br>汁物<br>果物  | 484             | 鮭のマヨソースかけ<br>しめじの卵とじ<br>大根の酢の物<br>ごはん<br>汁物<br>果物      | 487             | 中華丼<br>しめじの卵とじ<br>大根の酢の物<br>汁物<br>果物         | 460             | エビクリームシチュー<br>しめじの卵とじ<br>大根の酢の物<br>ごはん<br>汁物<br>果物        | 478             | かき揚げきしめん<br>しめじの卵とじ<br>大根の酢の物<br>果物         | 347             |
| 12 | 土 | チキンステーキ<br>にんじんしりしり<br>マカロニサラダ<br>ごはん<br>汁物<br>果物   | 534             | ホッケの塩焼き<br>にんじんしりしり<br>マカロニサラダ<br>ごはん<br>汁物<br>果物      | 532             | ビビンバ丼<br>にんじんしりしり<br>マカロニサラダ<br>汁物<br>果物     | 460             | エビクリームシチュー<br>にんじんしりしり<br>マカロニサラダ<br>ごはん<br>汁物<br>果物      | 496             | 肉うどん<br>にんじんしりしり<br>マカロニサラダ<br>果物           | 289             |
| 14 | 月 | 彩りそぼろ丼<br>大根のゆず味噌掛け<br>ほうれん草のなめたけ和え<br>ごはん<br>汁物<br>果物  | 537             | 鯖の味噌煮<br>大根のゆず味噌掛け<br>ほうれん草のなめたけ和え<br>ごはん<br>汁物<br>果物  | 431             | 豚丼<br>大根のゆず味噌掛け<br>ほうれん草のなめたけ和え<br>汁物<br>果物  | 484             | カレーライス<br>大根のゆず味噌掛け<br>ほうれん草のなめたけ和え<br>汁物<br>果物           | 534             | 卵とじそば<br>大根のゆず味噌掛け<br>ほうれん草のなめたけ和え<br>果物    | 283             |
| 15 | 火 | 味噌メンチカツ<br>じゃがいものトマト煮<br>春雨サラダ<br>ごはん<br>汁物<br>果物   | 378             | カレイのムニエル<br>じゃがいものトマト煮<br>春雨サラダ<br>ごはん<br>汁物<br>果物     | 496             | 牛丼<br>じゃがいものトマト煮<br>春雨サラダ<br>汁物<br>果物        | 538             | カレーライス<br>じゃがいものトマト煮<br>春雨サラダ<br>汁物<br>果物                 | 565             | 豚汁うどん<br>じゃがいものトマト煮<br>春雨サラダ<br>果物          | 358             |

いつき 2020年9月献立表(後半) ※食材の仕入れ状況により、内容は変更する場合がございます。

|    |   | 肉  | エネルギー<br>(kcal) | 魚  | エネルギー<br>(kcal) | 丼物  | エネルギー<br>(kcal) | ルウ物  | エネルギー<br>(kcal) | 種類  | エネルギー<br>(kcal) |
|----|---|--|-----------------|--|-----------------|---|-----------------|--|-----------------|---|-----------------|
| 16 | 水 | 豚しゃぶ<br>小松菜の炒め物<br>もずく酢<br>ごはん<br>汁物<br>果物   | 535             | 鱈の香草焼き<br>小松菜の炒め物<br>もずく酢<br>ごはん<br>汁物<br>果物         | 492             | 中華丼<br>小松菜の炒め物<br>もずく酢<br>汁物<br>果物        | 520             | カレーライス<br>小松菜の炒め物<br>もずく酢<br>汁物<br>果物              | 547             | 竹輪天そば<br>小松菜の炒め物<br>もずく酢<br>果物                | 366             |
| 17 | 木 | ブルコギ<br>切り干し大根の煮物<br>枝豆の白和え<br>ごはん<br>汁物<br>果物                                       | 541             | 鮭のちゃんちゃん焼き<br>切り干し大根の煮物<br>枝豆の白和え<br>ごはん<br>汁物<br>果物 | 623             | 豚丼<br>切り干し大根の煮物<br>枝豆の白和え<br>汁物<br>果物     | 497             | ビーフシチュー<br>切り干し大根の煮物<br>枝豆の白和え<br>ごはん<br>汁物<br>果物  | 547             | 味噌煮込みうどん<br>切り干し大根の煮物<br>枝豆の白和え<br>果物         | 345             |
| 18 | 金 | きのこのソースハンバーグ<br>ほうれん草のソテー<br>カボチャサラダ<br>ごはん<br>汁物<br>果物                              | 696             | ぶりの照り煮<br>ほうれん草のソテー<br>カボチャサラダ<br>ごはん<br>汁物<br>果物    | 612             | ビビンバ丼<br>ほうれん草のソテー<br>カボチャサラダ<br>汁物<br>果物 | 572             | ビーフシチュー<br>ほうれん草のソテー<br>カボチャサラダ<br>ごはん<br>汁物<br>果物 | 640             | 海鮮焼きそば<br>ほうれん草のソテー<br>カボチャサラダ<br>汁物<br>果物    | 494             |
| 19 | 土 | 青椒肉絲(豚肉)<br>ひじきの炒り煮<br>長芋の梅和え<br>ごはん<br>汁物<br>果物                                     | 480             | アジフライ<br>ひじきの炒り煮<br>長芋の梅和え<br>ごはん<br>汁物<br>果物        | 439             | 親子丼<br>ひじきの炒り煮<br>長芋の梅和え<br>汁物<br>果物      | 391             | ビーフシチュー<br>ひじきの炒り煮<br>長芋の梅和え<br>ご飯<br>汁物<br>果物     | 521             | 塩ラーメン<br>ひじきの炒り煮<br>長芋の梅和え<br>果物              | 273             |
| 21 | 月 |  |                 |  |                 |   |                 |  |                 |   |                 |
| 22 | 火 | 鶏のねぎだれかけ<br>卵焼き<br>コールスローサラダ<br>ごはん<br>汁物<br>果物                                      | 594             | 赤魚の白みそ煮<br>卵焼き<br>コールスローサラダ<br>ごはん<br>汁物<br>果物       | 517             | 中華丼<br>卵焼き<br>コールスローサラダ<br>汁物<br>果物       | 523             | クリームシチュー<br>卵焼き<br>コールスローサラダ<br>ごはん<br>汁物<br>果物    | 591             | きつねそば<br>卵焼き<br>コールスローサラダ<br>果物               | 379             |
| 23 | 水 | カレーピラフ<br>きのこのソテー<br>野菜コロッケ<br>ごはん<br>汁物<br>果物                                       | 456             | ホキのタルタル焼き<br>きのこのソテー<br>野菜コロッケ<br>ごはん<br>汁物<br>果物    | 539             | ビビンバ丼<br>きのこのソテー<br>野菜コロッケ<br>汁物<br>果物    | 493             | クリームシチュー<br>きのこのソテー<br>野菜コロッケ<br>ごはん<br>汁物<br>果物   | 529             | 冷やし中華<br>きのこのソテー<br>野菜コロッケ<br>果物              | 359             |
| 24 | 木 | 酢豚<br>ナスの煮びたし<br>オクラのおかか和え<br>ごはん<br>汁物<br>果物  | 632             | 鯖の生姜煮<br>ナスの煮びたし<br>オクラのおかか和え<br>ごはん<br>汁物<br>果物     | 570             | 牛丼<br>ナスの煮びたし<br>オクラのおかか和え<br>汁物<br>果物    | 585             | カレーライス<br>ナスの煮びたし<br>オクラのおかか和え<br>汁物<br>果物         | 607             | 山菜そば<br>ナスの煮びたし<br>オクラのおかか和え<br>果物            | 337             |
| 25 | 金 | 鶏の照焼<br>高野豆腐の卵とじ<br>はりはりサラダ<br>ごはん<br>汁物<br>果物                                       | 549             | タラの天ぷら<br>高野豆腐の卵とじ<br>はりはりサラダ<br>ごはん<br>汁物<br>果物     | 503             | 豚丼<br>高野豆腐の卵とじ<br>はりはりサラダ<br>汁物<br>果物     | 482             | カレーライス<br>高野豆腐の卵とじ<br>はりはりサラダ<br>汁物<br>果物          | 527             | 梅おろしうどん<br>高野豆腐の卵とじ<br>はりはりサラダ<br>果物          | 248             |
| 26 | 土 | 牛肉豆腐<br>磯部揚げ2種盛り<br>大根サラダ<br>ごはん<br>汁物<br>果物   | 398             | シラス丼<br>磯部揚げ2種盛り<br>大根サラダ<br>ごはん<br>汁物<br>果物         | 480             | 中華丼<br>磯部揚げ2種盛り<br>大根サラダ<br>汁物<br>果物      | 528             | カレーライス<br>磯部揚げ2種盛り<br>大根サラダ<br>汁物<br>果物            | 623             | 鶏南蛮そば<br>磯部揚げ2種盛り<br>大根サラダ<br>果物              | 436             |
| 28 | 月 | 麻婆ナス<br>煮豆<br>ほうれんそうの胡麻和え<br>ごはん<br>汁物<br>果物   | 569             | カレイの南蛮漬け<br>煮豆<br>ほうれんそうの胡麻和え<br>ごはん<br>汁物<br>果物     | 533             | 親子丼<br>煮豆<br>ほうれんそうの胡麻和え<br>汁物<br>果物      | 453             | ビーフシチュー<br>煮豆<br>ほうれんそうの胡麻和え<br>ごはん<br>汁物<br>果物    | 583             | ソース焼きそば<br>煮豆<br>ほうれんそうの胡麻和え<br>汁物<br>果物      | 434             |
| 29 | 火 | 焼き豚チャーハン<br>大学芋<br>チンゲンサイの辛し和え<br>ごはん<br>汁物<br>果物                                    | 614             | ぶり大根<br>大学芋<br>チンゲンサイの辛し和え<br>ごはん<br>汁物<br>果物        | 594             | ビビンバ丼<br>大学芋<br>チンゲンサイの辛し和え<br>汁物<br>果物   | 536             | ビーフシチュー<br>大学芋<br>チンゲンサイの辛し和え<br>ごはん<br>汁物<br>果物   | 604             | きのこあんかけきしめん<br>大学芋<br>チンゲンサイの辛し和え<br>汁物<br>果物 | 476             |
| 30 | 水 | 鶏のから揚げ<br>ウイナーソテー<br>マカロニサラダ<br>ごはん<br>汁物<br>果物                                      | 751             | 鱈のゆず焼き<br>ウイナーソテー<br>マカロニサラダ<br>ごはん<br>汁物<br>果物      | 597             | 豚丼<br>ウイナーソテー<br>マカロニサラダ<br>汁物<br>果物      | 627             | ビーフシチュー<br>ウイナーソテー<br>マカロニサラダ<br>ごはん<br>汁物<br>果物   | 677             | 和風パスタ<br>ウイナーソテー<br>マカロニサラダ<br>果物             | 406             |