



2024年 9月度 <夕食>

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください
※記載してある栄養価・食材は夕食のものです

日付	主食	おかず	エネルギー たんぱく質 カルシウム/塩分 ()は未測定	材 料 名			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
2月	ごはん	豚肉と豆腐のチャンプルー かぼちゃのごまマヨネーズ みそ汁	381.3(286.1) 16.9(12.7) 101(76) 1.2(0.9)	五分つき米 マヨネーズ、白ごま 油、三温糖	木綿豆腐、豚肉、卵 米みそ、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、にんじん たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、ピーマン	かつおだし汁 しょうゆ、食塩
3火	ごはん	さばのカレーピカタ ブロッコリーとにんじんのサラダ みそ汁	346.4(259.9) 16.7(12.5) 55(42) 1.1(0.9)	五分つき米、小麦粉 油、三温糖	さば、木綿豆腐 卵、米みそ	ブロッコリー、たまねぎ キャベツ、にんじん	かつおだし汁、酢 食塩、カレー粉
4水	ごはん	鶏の塩から揚げ 小松菜のソテー みそ汁	401.9(301.5) 15.7(11.8) 111(83) 1.6(1.2)	五分つき米、片栗粉 油、塩こうじ	鶏肉、生揚げ ベーコン、米みそ	こまつな、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、酒 コンソメ、食塩
5木	ごはん	鶏肉とさつま揚げのうま煮 ほうれん草としめじのおひたし みそ汁	340.4(255.3) 17.0(12.7) 68(51) 1.6(1.2)	五分つき米 じゃがいも、三温糖	鶏肉、さつま揚げ 米みそ、高野豆腐	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、しめじ	かつおだし汁、酒 しょうゆ、みりん
6金	ごはん	鶏肉とピーマンの炒め 切り干し大根のサラダ みそ汁	366.5(275.0) 14.8(11.1) 90(68) 1.4(1.1)	五分つき米、じゃがいも マヨネーズ、すりごま ごま油、三温糖、片栗粉	鶏肉、さつま揚げ、米みそ	にんじん、たまねぎ、ピーマン こまつな、切り干しだいこん	かつおだし汁 しょうゆ、酒、酢 鶏がらだしの素
7土	ごはん	豚肉のカレー炒め じゃがいもサラダ みそ汁	366.5(274.9) 14.6(11.0) 79(60) 0.9(0.7)	五分つき米、じゃがいも 三温糖、油、オリーブ油	豚肉、生揚げ、米みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ	かつおだし汁 酢、しょうゆ カレー粉、食塩
9月	ごはん	鶏肉のケチャップ煮 キャベツのおひたし みそ汁	373.2(279.9) 16.8(12.6) 83(62) 1.4(1.0)	五分つき米、焼ふ 小麦粉、三温糖 さつまいも、油	鶏肉、油揚げ、米みそ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、なす こまつな、にんじん	かつおだし汁、食塩 ケチャップ、しょうゆ ウスターソース、コンソメ
10火	ごはん	鮭のマヨ焼き さつま芋の甘辛炒め 豚汁	398.6(301.4) 18.5(14.1) 66(50) 1.1(0.8)	五分つき米、三温糖 さつまいも、じゃがいも ごま油、白ごま マヨネーズ	さけ、木綿豆腐 豚肉、米みそ	にんじん、たまねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん
11水	ごはん	豚肉のしょうが焼き ころもサラダ みそ汁	331.4(248.6) 17.3(13.0) 45(34) 1.2(0.9)	五分つき米 じゃがいも、三温糖 油、オリーブ油	豚肉、絹ごし豆腐 米みそ、カットわかめ	たまねぎ、しめじ にんじん、きゅうり、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、酢、酒 みりん、食塩
12木	ごはん	さわらのカレー粉揚げ しめじとにんじんのマリネ みそ汁	350.1(262.7) 14.8(11.1) 74(55) 1.2(0.9)	五分つき米、片栗粉 油、白ごま 三温糖、オリーブ油	さわら、木綿豆腐、米みそ	きゅうり、にんじん だいこん、しめじ、キャベツ	かつおだし汁、食塩 しょうゆ、酢、カレー粉 鶏がらだしの素、酒
13金	ごはん	キャベツハンバーグ ほうれん草のおひたし みそ汁	374.4(280.8) 18.9(14.2) 70(52) 1.8(1.4)	五分つき米、油 パン粉、三温糖	豚ひき肉、卵 牛乳、かまぼこ 米みそ、カットわかめ	ほうれん草、キャベツ にんじん、ねぎ	かつおだし汁 ケチャップ ウスターソース しょうゆ、食塩
14土	ごはん	高野豆腐の煮物 キャベツとにんじんのサラダ みそ汁	369.8(277.4) 16.5(12.4) 110(83) 1.1(0.8)	五分つき米 じゃがいも、三温糖 オリーブ油、白ごま	豚肉、高野豆腐、米みそ	たまねぎ、キャベツ にんじん、切り干しだいこん	かつおだし汁、酢 みりん、しょうゆ、食塩
17火	ごはん	あじの南蛮漬け 豆腐チャンプルー みそ汁	372.0(279.0) 17.6(13.2) 107(80) 1.2(0.9)	五分つき米 さつまいも、片栗粉 油、焼ふ、三温糖	あじ、木綿豆腐 卵、米みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな	かつおだし汁、酢 酒、しょうゆ、食塩
18水	ごはん	生揚げと大根のみそ炒め かぼちゃのサラダ みそ汁	361.7(271.3) 16.9(12.7) 95(71) 1.2(0.9)	五分つき米 マヨネーズ 油、三温糖	豚肉、生揚げ 米みそ、カットわかめ	かぼちゃ、にんじん たまねぎ、だいこん、きゅうり	かつおだし汁、食塩 しょうゆ、みりん、酢
19木	キャベツ チャーハン	かぼちゃと人参の素揚げ みそ汁	349.7(262.4) 16.4(12.3) 69(52) 1.2(0.9)	五分つき米、油 じゃがいも、ごま油	豚肉、ツナ水煮缶 米みそ、高野豆腐	かぼちゃ、キャベツ にんじん、こまつな、たまねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 鶏がらだしの素
20金	ごはん	鶏肉のケチャップ炒め じゃがいものおかか和え みそ汁	372.7(279.6) 16.8(12.6) 80(60) 1.3(0.9)	五分つき米、じゃがいも 油、三温糖	鶏肉、高野豆腐、米みそ、かつお節	かぼちゃ、にんじん たまねぎ、こまつな	かつおだし汁、コンソメ ケチャップ、しょうゆ ウスターソース
21土	親子丼	白和え すまし汁	377.3(283.0) 17.8(13.3) 95(71) 1.4(1.0)	五分つき米、三温糖 焼ふ、すりごま、油	鶏肉、卵、木綿豆腐、ひじき 米みそ、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、きゅうり	かつおだし汁 しょうゆ、酒、食塩
24火	ごはん	さわらのムニエル じゃがいもとにんじんのきんぴら 豚汁	359.5(269.7) 18.6(13.9) 70(52) 1.1(0.8)	五分つき米 三温糖、小麦粉、油 じゃがいも、バター	さわら、豚肉、米みそ、油揚げ	にんじん、こまつな、たまねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、食塩
25水	ごはん	鶏のごま焼き ブロッコリーのソテー みそ汁	357.2(268.0) 16.8(12.6) 68(51) 1.1(0.8)	五分つき米、白ごま、油 じゃがいも、オリーブ油	鶏肉、木綿豆腐、米みそ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶	かつおだし汁、コンソメ みりん、しょうゆ、酒
26木	ごはん	さばのカレーピカタ ブロッコリーとひじきのサラダ みそ汁	404.7(309.7) 18.6(14.5) 114(86) 1.0(0.8)	五分つき米、小麦粉、油 マヨネーズ、さつまいも	さば、生揚げ、卵、米みそ、ひじき	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、食塩 しょうゆ、カレー粉
27金	ごはん	肉野菜炒め 生揚げと人参の煮物 みそ汁	413.6(310.2) 17.6(13.2) 174(131) 1.4(1.0)	五分つき米、白ごま さつまいも、ごま油	豚肉、生揚げ、さつま揚げ、米みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	かつおだし汁、みりん しょうゆ、酒 鶏がらだしの素
28土	ごはん	豚肉のおかか炒め 切り干し大根煮 みそ汁	380.6(285.5) 15.2(11.4) 95(71) 1.3(1.0)	五分つき米、油 ごま油、三温糖	豚肉、木綿豆腐 米みそ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ にんじん、切り干しだいこん、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ みりん、酒
30月	ごはん	豚肉とかぼちゃのさっぱり煮 キャベツとにんじんのわかめ和え みそ汁	332.8(249.6) 17.2(12.9) 65(48) 1.0(0.8)	五分つき米、三温糖	豚肉、木綿豆腐 米みそ、かつお節	にんじん、キャベツ、かぼちゃ、なす	かつおだし汁 しょうゆ、酢、酒