

令和8年9月分

献立表

【基本食】

	朝 食		昼 食		夕 食	
1日 火	御飯 ポイルウィンナー＋レタス 揚げ茄子の生姜あん 牛乳 朝食パン（惣菜パン・菓子パン） 基B	スクランブルエッグ ほぐし鮭＋昆布＋味付海苔 味噌汁（豆腐・若布） 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	867 Kcal	ロールパン 肉とキャベツのサラダスパ ポークチリビーンズ コンソメスープ（卵）	1377 Kcal	四川風肉みそ丼 小松菜のナムル 若布スープ 杏に豆腐 夜どん！ 1154 Kcal
2日 水	御飯 フルーツミックスジュース フルーツミックスジュース 朝食パン（惣菜パン・菓子パン） 基B	納豆＋温泉卵 さわらの西京焼き 具沢山味噌汁 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	744 Kcal	牛 丼 生野菜サラダ 味噌汁(里芋・小松菜)	867 Kcal	防災の日に伴う 野外炊飯 御飯 チキンソテーきのこクリームソース 粉ふきめんたい キャベツスープ 1208 Kcal
3日 木	アップルパイ フルーツミックスジュース 朝食パン（惣菜パン・菓子パン） 基B	厚焼卵 辛子明太子＋あごだし汁 味噌汁（白菜・厚揚げ） 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	528 Kcal	御飯 揚げ鶏のチリソースかけ 胡瓜とくらげのサラダ マッシュルームスープ	988 Kcal	えび 御飯 鮭の塩焼き けんちょう 豚汁 冷凍パイ 886 Kcal
4日 金	御飯 ブルコギ 大根葉の炒めもの 牛乳 朝食パン（惣菜パン・菓子パン） 基B	納豆＋キムチ 赤魚の西京焼き 味噌汁(もやし・油揚げ) 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	689 Kcal	ポークカレー キャベツと竹輪のサラダ 漬物 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	1544 Kcal	えび 〈レトルト〉 中華丼セット 緑茶缶 部隊配布します。 1208 Kcal
5日 土	御飯 やきとり缶 昆布と豚肉のうま煮 ※ 《代替》毎日果実	だし巻き玉子 いかたこ入り三角揚げ 味噌汁（キャベツ・油揚げ）	783 Kcal	御飯 明太釜玉うどん 魚ろっけ	909 Kcal	地産食材：魚ろっけ 御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き ほうれん草とベーコンのソテー 味噌汁(なめこ・豆腐) 1027 Kcal
6日 日	御飯 照焼ソースハンバーグ あおさのりのこんにゃく酢物 ※ 《代替》ミニッツメイド	厚焼卵 にしんの甘露煮 味噌汁(大根・椎茸)	735 Kcal	御飯 ポークチャップ ごまかぼちゃ ほうれん草と卵のスープ	1053 Kcal	御飯 麻婆豆腐 小松菜と豚肉の煮物 茸と鶏肉のスープ 981 Kcal
7日 月	御飯 チキンステーキ オクラのお浸し くるみ子女子 ※ 《代替》スムージー 基B 朝食パン(デニッシュ・パイ・フルーツジュース)	辛子明太子＋あごだし汁 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(馬鈴薯・若布)	730 Kcal	ルーローハン風 生野菜サラダ 中華スープ（厚揚げ）	1564 Kcal	新 献 立 御飯 ほっけの塩焼き 肉じゃが けんちん汁 オレンジ 933 Kcal
8日 火	御飯 豚の角煮 フルーツのヨーグルト和え 味噌汁(なめこ・里芋) 基B 朝食パン（惣菜パン・菓子パン）	温泉卵＋納豆 あじ塩焼き せん切りキャベツ 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	665 Kcal	御飯 たら竜田の葱ソースかけ 切り干し大根の煮物 味噌汁(もやし・油揚げ)	821 Kcal	えび 茄子とひき肉のカレー ブロッコリーのツナ和え 漬物 夜カレー！ 1042 Kcal
9日 水	御飯 さばトマトソース煮 おかず味噌（広島菜） 朝食パン（惣菜パン・菓子パン） 基B	だし巻き玉子 茄子と三元豚の生姜あん すまし汁（ほうれん草・豆腐） 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	662 Kcal	ジューシー（減） 沖縄ソーキそば 小松菜とハムの辛し和え のむヨーグルト（プレーン） 学生	1138 Kcal	ご当地「沖縄県」 えび 御飯 厚切りハムカツ にんにくの芽の辛味炒め 味噌汁(馬鈴薯・えのき) 916 Kcal
10日 木	御飯 豚のしょうが焼き 菜の花ゆば和え 味噌汁(若布・白菜) 基B 朝食パン（惣菜パン・菓子パン）	オムレツ（ツナマヨ） ごぼう天 塩辛 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	569 Kcal	カツカレー かに風味サラダ 漬物 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	1609 Kcal	えび 御飯 白身魚のレモンペッパー焼き 大根とハムの卵炒め コーンスープ 1109 Kcal