

令和7年 9月 献立表

	朝食	昼食	夕食	
1月	御飯200G ポイルソーセージ 牛乳 味噌汁(大根・油揚) レタス(ピーマン) 704	ペッパーライス ブロッコリーサラダ コーンスープ	御飯200G 豚肉味噌焼き いんげんのごま和え 味噌汁(根菜・ワカメ) キャベツ(人参) 871	2759
2火	御飯200G ミートボール(ナポリタン) 牛乳 味噌汁(牛蒡・人参) 朝サラダ(キャ・紫タマ) 667	御飯220G マカロニサラダ ミックス野菜 コンソメスープ(白菜) ガーリックシュリンプ(チャレンジメニュー) 907	御飯200G 鶏肉のゆず胡椒焼き オクラとトマトの和物 味噌汁(ジャガ・玉) レタス(ピーマン) 823	2397
3水	御飯200G 納豆 キャベツ(レタス) 味噌汁(ホウレン草・絹ゴシ) 目玉焼き 牛乳 636	御飯200G きのこ海藻のサラダ 手作り紅茶プリン(チャレンジメニュー) オニオンスープ 1159	御飯200G 魚のカレーパン粉焼 アスパラとウィンナー炒め ポタージュスープ 生野菜A 790	2585
4木	御飯200G さば味噌煮 牛乳 味噌汁(冬瓜・卵) 小松菜と厚揚げの煮びたし 676	御飯200G 麸ちゃんぷる そーき汁 787	御飯200G 鶏の唐揚げ南蛮漬け 冬瓜そぼろあんかけ 清汁(なめこ・ほんぺん) 水菜サラダ 1144	2607
5金	御飯200G トマトオムレツ 牛乳 味噌汁(えのき・しめじ) 朝サラダ(キャ・紫タマ) 578	御飯220G コールスローサラダ 牛乳 チキンカレー 漬物(福神・らっきょう) 1144	ハック飯	2587
6土	パンセットA 700	牛丼 ひじきの炒め煮 味噌汁(里芋・えのき) 1223	御飯200G なすと豚肉の味噌炒め 清汁(あさり) 切干大根と胡瓜の塩昆布和え 711	2634
7日	パンセットB 700	御飯200G 豆腐ハンバーグおろしソース シヨア 味噌汁(コマツナ・麸) 胡瓜の酢の物 696	御飯200G チキンソテー ごぼうサラダ わかめと野菜スープ ブロッコリー&トマト 1157	2553
8月	御飯200G 目玉焼き キャベツ(紫キャベツ) 味噌汁(椎茸・ネギ) 納豆 牛乳 618	御飯200G ポークチャップ 野菜サラダ 千切り野菜のスープ トマト&コーン 953	御飯200G フライ盛りあわせ 卵の花炒め 味噌汁(なめこ・玉葱) レタス(キュウリ) 836	2407
9火	朝食うどん 牛乳 味噌汁(わかめ・ネギ) キャベツ(キュウリ) 555	御飯200G 味噌カツ れんこんきんぴら 清汁(ワカメ・麸) キャベツ(キュウリ) 1075	御飯200G トンテキ玉ねぎソース 人参の明太子炒 もずくスープ サラダほうれん草 835	2465
10水	御飯200G サク塩焼 牛乳 味噌汁(若・玉) キャベツ(人参) 705	御飯200G 魚のマヨマスタード焼き ポテトフライ キャベツチャンプルー 宮古そば もずく酢の物 1063	御飯200G チキン照焼 ほうれん草のごま和 味噌汁(菊) 生野菜B 858	2427
11木	御飯200G ポーク卵 牛乳 味噌汁(若・玉) キャベツ(人参) 705	御飯200G 魚のマヨマスタード焼き ポテトフライ ミネストローネ 人参グラッセ おからサラダ 932	御飯200G 豆腐チャンプルー オクラとトマトの和物 750	2387
12金	御飯200G チキンナゲット 味噌汁(青梗菜・油揚) 朝サラダ(水菜・タマネギ・コーン) 味付けのり 牛乳 734	御飯220G 大根サラダ 牛乳 ポークカレー 漬物(福神・らっきょう) 1067	折り詰め弁当A	2801
13土	パンセットC 700	御飯200G チキンのレモンペッパー焼き マカロニサラダ コンソメスープ(白菜) レタス(カイワレ) 974	御飯200G チンジャオロース 卵とレタスのスープ 青梗菜の中華和 904	2578
14日	パンセットD 700	豚キムチ丼 ブロッコリーの辛子ゴマ和え もずくスープ のむヨーグルト 1079	御飯200G ポークソテー ジャーマンポテト 清汁(椎茸・かまぼこ) キャベツ(紫タマネギ) 1108	2887
15月	パンセットE 700	御飯200G ペッパー照焼ハンバーグ オクラのピーナツ和え ポタージュスープ キャベツ(キュウリ) 768	御飯200G 鯖塩焼き 大根とハムのピリ辛和え 味噌汁(里芋・えのき) レタス(海藻サラダ) 2364	2364
16火	御飯200G 五目あんかけ玉子 牛乳 味噌汁(なめこ・大根) キャベツ(人参) 559	御飯200G 豚肉生姜焼き オクラのゴマダレ和え 味噌汁(若・玉) レタス(キュウリ) 942	御飯200G 鶏肉のジャリアピンソース 白菜の甘酢あえ 味噌汁(南瓜・油揚) キャベツ(ミックス野菜) 842	2343
17水	御飯200G 目玉焼き 朝サラダ(レタス・紫キャ) 味噌汁(厚揚・シタケ) 納豆 牛乳 687	ワカメ御飯 筑前煮 天ざるそば 987	御飯200G ホイコーロー 中華風卵スープ 伴三絲 850	2524
18木	オープンサンド カフェオレ コーンスープ 701	麦飯 糸寒天と乾燥キャベツのナムル 鯖缶スンドゥップ 美酢ゼリー 792	御飯200G チキンカツ オクラのごま和え 清汁(なめこ・ほんぺん) キャベツ(キュウリ) 928	2421
19金	御飯200G チーズオムレツ 牛乳 味噌汁(コマツナ・麸) レタス(ピーマン) 592	御飯220G トマトのオニオンサラダ 牛乳 ビーフカレー 漬物(福神・らっきょう) 1031	ハック飯	2488
20土	パンセットF 700	豚バラネギ塩丼 揚げとホウレン草の煮浸し 味噌汁(若・玉) ソフール 1239	御飯200G 魚のカレーパン粉焼 ひじき煮 ワカメスープ キャベツ(紫キャベツ) 674	2613
21日	パンセットG 700	ウスターソース焼きそば 焼きようざ にら玉汁 レタス(海藻サラダ) 911	御飯220G マカロニサラダ 味噌汁(コマツナ・麸) キャベツ(紫タマネギ) 872	2444
22月	御飯200G さばのみぞれ煮 牛乳 味噌汁(菊) 小松菜とツナの煮浸し 603	御飯200G 麻婆豆腐 中華風卵スープ 棒々鶏 792	御飯200G コロケ ブロッコリーサラダ 味噌汁(コマツナ・麸) キャベツ(紫タマネギ) 872	2267
23火	パンセットH 581	親子丼 豚肉とごぼうのきんぴら 味噌汁(なす・油揚) 1355	御飯200G 焼き肉 清汁(渦巻き麸) 長芋と胡瓜和え 790	2726
24水	御飯200G ベーコンエッグ 牛乳 味噌汁(ジャガ・玉) キャベツ(紫キャベツ) 699	冷やしうどんのあつあつ豚肉のせ レタス(ピーマン) 春巻 820	御飯200G デミチーズハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ キャベツ(人参) 829	2348
25木	御飯200G ミートボール(甘酢) 牛乳 味噌汁(あさり) 朝サラダ(キャ・紫タマ) 626	麦飯 豚ヒレ肉の梅しそ焼き(新献立) トマトのオニオンサラダ サラダほうれん草 820	Boiled rice Grilled salted Atka mackerel Miso soup vermicelli salad 756	2202
26金	御飯200G ポーク卵 牛乳 味噌汁(キャベツ・厚揚) 朝サラダ(ダイ・ニン) 747	御飯200G ヤンニョム空上げ 冷奴(なめたけ) 韓国風わかめスープ キャベツ(ミックス野菜) 1120	折り詰め弁当B	2764
27土	パンセットI 700	御飯220G コーンサラダ 牛乳 トロトロ温玉ビーフカレー 漬物(福神・らっきょう) 1197	御飯200G 鶏肉ソーキーノソース 胡瓜の酢の物 味噌汁(菊) レタス(海藻サラダ) 1155	3052
28日	パンセットJ 700	牛バラ丼 いんげんのごま和え 味噌汁(ジャガ・玉) シヨア 1243	血うどん 中華磯いか 清汁(椎茸・ほうれん草) 449	2392
29月	御飯200G ベーコンエッグ 牛乳 味噌汁(なめこ・玉葱) ホウレン草のピーナツ和え 723	御飯200G ひじきの炒め煮 レタス よだれ鶏(リクエスト) 828	さんま蒲焼風丼 切干大根とツナのサラダ 味噌汁(白菜・豚肉) 1292	2843
30火	御飯200G ポイルソーセージ 牛乳 味噌汁(人参・卵) 朝サラダ(ダイ・ニン) 715	御飯200G 雑穀御飯 手作り魚フライ 白菜のあさりキムチ漬け 902	御飯220G 鶏肉のピリ辛マヨネーズソース コーンサラダ コーンスープ ブロッコリー&トマト 1095	2712

●食育の日 18(木) 昼 テーマ「長期保存可能食品をアレンジした献立」

- ・麦ごはん: 押麦には水溶性食物繊維が豊富に含まれており、血糖値の上昇を緩やかにしたりLDLコレステロールを下げる。
- ・鯖缶スンドゥップ: 非常用糧食のさば味噌煮と野菜ジュースのアレンジ
鯖には、血液をサラサラにし、脳の働きや記憶力をサポートするEPA・DHAが豊富。
- ・糸寒天と乾燥キャベツのナムル: 糸寒天には、便秘解消、血糖値上昇抑制、コレステロール値の低下が期待。
- ・美酢(ミチヨ)ゼリー: 美酢(ミチヨ)とは、韓国発の果実を発酵させて作られた飲むお酢。腸内環境の改善、高血圧や内臓脂肪の減少に効果ありとされているヘルシーな一品

●チャレンジメニュー

2(火) 昼 ガーリックシュリンプ
下地1士考案! バターとにんにくを
たっぷり使ったハワイの名物料理

新献立

25(木) 昼 豚ヒレ肉の梅しそ焼き
低脂質で高たんぱくな豚ヒレ肉に、
疲労回復・免疫力アップ効果のある
さっぱりとしたヘルシーな一品

