9月。こんだてひょう

日曜 献 立 名 主に体を3/6 主にはれがする 主にはの調子を表したなるもの まにはなるもの などになるもの まれぎ 人参 きゅうり ブ にんにく 生姜 なす ピートマト りんご 黒糖パン 牛乳 アジフライ デヤーマンポテト コンソメスープ 黒糖パン ケ乳 アジベーコン とり肉 ごはん 春巻きの皮 ごま キャベッ 人参 玉ねぎ も ごはん 牛乳 春巻き こうともやしのナムル 麻婆ナス まれど 大り肉 でがいも 油 コーンスターチ たけのこ ナス かぼちゃとひき肉のオムレッ 上・フンソテー 具だくさん汁 でがいも 油揚げ みぞ 本・イッ トラン カかめ 油揚げ みぞ 本・イッ トラン カかめ 油揚げ みぞ 本・イッ トラン カかめ 上・カーシ カから 上・カーシ カから 上・カーシ カから 上・カーシ カから 上・カーシ カから 上・カーシ カッとの カーシ カッとの カーシャ カッとの カーシ カッとの カーシ カッとの カーシ カッとの カーシ カッとの カーシー・カッとの カーシー・カッとの カーシ カッとの カーシ カッとの カーシー・カーション・カーシー・カーシー・カーシー・カーシー・カーシー・カーシー・カーシー・カーシ	整える の プロッコリー コネルギー マン ズッキーニ たんぱ質 カルシウム キャベツ 人参 エネルギー たんぱ質 カルシウム もやし きゆうり エネルギー デ 干ししいたけ たんぱく質 カルシウム 人参 ニラ エネルギー	830kcal 27~42g 450mg 903 28.4 330 919 34.3 353 828 29.3 323 757
ではん 牛乳 シュウマイ 牛乳 がた肉 流はん シュウマイの皮 正ねぎ 人参 きゅうり ブ にんにく 生姜 なす ピートマト りんご 黒糖パン 牛乳 アジフライ ナ乳 がた肉 木綿豆腐 ごはん 牛乳 精の塩焼き カス ナーフンソテー 具だくさん汁 上布漬け ごまキムチ鍋 こはん 砂糖 ごま油 小松菜 キャベツ 人参 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大	プロツコリー	903 28.4 330 919 34.3 353 828 29.3
1 水 海藻シックス じゃがいも 青じそドレッシング にんにく 生姜 なす ピートマト りんご 油 トマト りんご 黒糖パン 牛乳 アジ ベーコン とり肉 じゃがいも 油 ドイト りんご 黒糖パン 牛乳 アジ ベーコン とり肉 じゃがいも 油 ドレしいたけ コーン 青ね ではん 牛乳 春巻き ニラともやしのナムル 麻婆ナス 3 金 ニラともやしのナムル 麻婆ナス 牛乳 卵 どり肉 ベーコン わかめ ドーフンソテー 具だくさん汁 ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 昆布漬け ごまキムチ鍋 牛乳 卵 とり肉 ベーコン わかめ 油揚げ みそ ヤ乳 鯖 昆布 ぶた肉 木綿豆腐 ごはん 砂糖 ごま油 小松菜 キャベツ 人参 デレしいたけ 白菜キムチ	カルシウム コネルギー RAはX質 カルシウム カルシウム もやし きゆうり エネルギー FLULVたけ RAはX質 カルシウム カシウム スター エネルギー RAはX質 アルメディー RAはX質	330 919 34.3 353 828 29.3 323
黒糖パン 牛乳 アジフライ	キャベツ 人参	919 34.3 353 828 29.3 323
2 木 素化パン 千乳 アラノカイ ジヤーマンポテト コンソメスープ どり肉 じゃがいも 油 干ししいたけ コーン 青花 3 金 ごはん 牛乳 春巻き コラともやしのナムル 麻婆ナス 牛乳 がた肉 木綿豆腐 コーンスターチ ごはん 春巻きの皮 ごま 砂糖 ごま油 油 コーンスターチ たけのこ ナス 6 月 ビーフンソテー 具だくさん汁 牛乳 かばちゃとひき肉のオムレツ ビーフンソテー 具だくさん汁 牛乳 卵 とり肉 ベーコン わかめ は場け みそ ごはん 砂糖 ごま油 小松菜 キャベツ 人参 デしいたけ 白菜キムチ 7 火 ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 昆布漬け ごまキムチ鍋 牛乳 鯖 昆布 ぶた肉 木綿豆腐 みそ ごはん 砂糖 ごま油 小松菜 キャベツ 人参 デしいたけ 白菜キムチ	### PLUCYELD TANK T	34.3 353 828 29.3 323
ジャーマンポテト コンソメスープ 3 金 ごはん 牛乳 春巻き 二うともやしのナムル 麻婆ナス 麦入りわかめごはん 牛乳 かぼちゃとひき肉のオムレツ ビーフンソテー 具だくさん汁 中乳 卵 とり肉 ベーコン わかめ 油揚げ みそ ごはん 生乳 鯖の塩焼き 昆布漬け ごまキムチ鍋 中乳 鯛 昆布 ごはん 砂糖 ごま油 かそ 一口 とり肉 ベーコン たいち ・油揚げ みそ 中乳 鯛 昆布 ごはん 砂糖 ごま油 かそ 一口 とり肉 ベーコン わかめ ・油揚げ みそ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	カルシウム もやし きゅうり エネルギー ビ 干ししいたけ たんぱ(質 カルシウム) , 人参 ニラ エネルギー	353 828 29.3 323
3 金 ごはん 牛乳 春巻き 牛乳 がた肉 木綿豆腐 ごはん 春巻きの皮 ごま 砂糖 ごま油 油 コーンスターチ たけのこ ナス 5 大りわかめごはん 牛乳 かぼちゃとひき肉のオムレツ ビーフンソテー 具だくさん汁 牛乳 卵 どり肉 ペーコン わかめ 油揚げ みそ ごはん 砂糖 ごま油 かぼちゃ キャベツ もやし 冬瓜 玉ねぎ セパッ 人参 正ねぎ セパッ 人参 正ねぎ セアッ もやし でかいも でかいも なん サ乳 鯖の塩焼き 日本 ではん 砂糖 ごま油 ではん 砂糖 ごま油 でおかる かた肉 木綿豆腐 みそ 一次た肉 木綿豆腐 みそ ではん 砂糖 ごま油 でまかる かんで	もやし きゅうり I スルメー- たんぱく質	828 29.3 323
3 金 ごうともやしのナムル 麻婆ナス 砂糖 ごま油 油 コーンスターチ たけのこ ナス 麦入りわかめごはん 牛乳 かぼちゃとひき肉のオムレツ ビーフンソテー 具だくさん汁 牛乳 卵 どり肉 ペーコン わかめ はん 麦 ビーフン 油 じゃがいも かばちゃ キャベツ もやし 冬瓜 玉ねぎ ブはん 牛乳 鯖の塩焼き 昆布漬け ごまキムチ鍋 牛乳 鮹 昆布 ぶた肉 木綿豆腐 ぶま ごはん 砂糖 ごま油 小松菜 キャベツ 人参 デーしいたけ 白菜キムチ	カルシウム , 人参 ニラ エネルギー たんぱく質	323
6月 麦入りわかめごはん 牛乳 かぼちゃとひき肉のオムレツ ビーフンソテー 具だくさん汁 牛乳 卵 どり肉 ベーコン わかめ じゃがいも でっかいも じゃがいも でっかいも でっかいも でっかいも でっかいも でっかいも でっかいも でっかいも でっかい はん 牛乳 鯖 昆布 ごはん 砂糖 ごま油 小松菜 キャベツ 人参 ごまつ 木綿豆腐 ごま またよ子鍋 ごはん 牛乳 鯖 昆布 ごはん 砂糖 ごま油 でったり 木綿豆腐 でまたり 大きの	・ 人参 ニラ エネルギー たんぱく質	
6 月 タハウカがめとはん 千乳 がはられているのがムレク ドーフンソテー 具だくさん汁 ベーコン わかめ 油揚げ みそ じゃがいも 冬瓜 玉ねぎ 7 火 昆布漬け ごまキムチ鍋 ごはん 牛乳 鯖の塩焼き キャベツ 人参 まため 木綿豆腐 ごま またり できまれる かんであ 木綿豆腐 かんであ 木綿豆腐 かんであ 木綿豆腐 かんであ 木綿豆腐 かんであ 木綿豆腐 かんである かんです かんである かんである かんでん かんでん かんでん かんでん かんでん かんでん かんでん かんで	たんぱく質	757
ビーフンソテー 具だくさん汁 油揚げ みそ ではん 牛乳 鯖の塩焼き 牛乳 鯖 昆布 ごはん 砂糖 ごま油 小松菜 キャベツ 人参 ごなた肉 木綿豆腐 ごま 干ししいたけ 白菜キムチ みそ 夏布漬け ごまキムチ鍋 カース・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン		20.5
7 火 ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 牛乳 鯖 昆布 ごはん 砂糖 ごま油 小松菜 キャベツ 人参 ごなた肉 木綿豆腐 ごま 干ししいたけ 白菜キムチ みそ 1 大 ごまキムチ鍋		336
7 火 昆布漬け ごまキムチ鍋 ぶた肉 木綿豆腐 ごま 干しいたけ 白菜キムチ	玉ねぎ 白菜 エネルキー	788
	- ニラ たんぱく質	35.6
┃	カルシウム	402
本とはんり 十子に 持り入れるの方も15のかり 本としなり コーンスターチ 切り干し大根 干しナス !		770 27.7
	からうと	355
************************************	参 コーン エネルギー	970
9 本 じゃがいも 玉ねぎ カリフラワー	たんぱく質	34.9
	カルシウム	560
ごはん 牛乳 イカと大豆の甘辛からめ 牛乳 いか 大豆 ごはん 砂糖 じゃがいも 人参 きゅうり キャベッ 3 ごはん 砂糖 じゃがいも 人参 きゅうり キャベッ 3 ごはん 砂糖 じゃがいも しんごゃく モロッコいんげん		758 27.9
	カルシウム	311
二色ごはん(麦入りごはん) 牛乳 牛乳 鮭 ぶた肉 麦 ごはん 砂糖 グリンピース ブロッコリー 3	きゅうり 人参 エネルギー	838
13 月 油揚げ もものヨーグルト ごまドレッシング キャベツ 玉ねぎ ズッキー:	-ニ ナス たんぱく質	40.3
ごまドレあえ 夏野菜の豚汁 もものヨーグルト みそ 青ねぎ	カルシウム	468
ごはん 牛乳 鰯のかば焼き 牛乳 いわし ぶた肉 ごはん 油 でん粉 砂糖 小松菜 もやし 人参 玉 14 火 大豆 コーンスターチ ごま じゃがいも モロッコいんげん		830 31.6
	カルシウム	374
こばん 牛乳 鶏肉のごま衣焼き キャベツ 3	玉ねぎ えのき エネルギー	833
15 水 マヨネーズ じゃがいも 青ねぎ マカロニサラダ みそ汁		30.2
	カルシウム エネルギー	343 760
はちみつパン 牛乳 ラザニア 牛乳 とり肉 ぶた肉 はちみつパン トマト 玉ねき フロッコリー 16 木 チーズ コールスロードレッシング ラザニア キャベツ もやし 人参 干		22.9
グリーンサラダ 肉団子スープ 巨峰 ズッキーニ ニラ 巨峰	カルシウム	369
ごはん 牛乳 ゲンゲのから揚げ 牛乳 ゲンゲ 厚揚げ ごはん 油 砂糖 じゃがいも 小松菜 キャベツ 人参 ご		751
17 金		26.0
● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	λι έντα (Δ. Δ. Δ	454
ではん、牛乳 さんまのおろし煮 キャベッ 人参 :		861
21 火 コーンスターチ 月見団子 かぼちゃ こんにゃく 干しし	しいたけ たんぱく質	28.6
こまのえ かほうやいてはつ点 月見回す しょうしょ 大根	カルシウム	351
ゆかりごはん 牛乳 カレーコロッケ 牛乳 ぶた肉 いか ごはん 油 バン粉 春雨 じゃがいも 玉ねぎ もやし 22 水 砂糖 ごま油 コーンスターチ たけのこ 白菜 干ししいた		803
	たけ ニラ しそ たんぱく質	26.0 295
・>> * * * * * * * * * * * * * * * * * *		
ごはん 牛乳 チンジャオロース 牛乳 ぶた肉 豆腐 ごはん 油 砂糖 コーンスターチ にんにく 玉ねぎ たけのこ		757
24 金 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2		29.2
ゆでブロッコリー みそ汁	カルシウム	312
麦入りごはん 牛乳 鶏肉とレバーの甘酢からめ 牛乳 とり肉 ぶたレバー ごはん 麦油 でん粉 生姜 キャベツ きゅうり ノログ 27月 ではん 麦油 でん粉 生姜 キャベツ きゅうり ノログ 日菜 もやし しめじ 青花	 -	771 26.9
即席漬け わかめスープ 豆乳プリン	14さ たんぱく貝 カルシウム	26.9 299
ごはん 牛乳 にしんの照り煮 牛乳 にしん ベーコン ごはん じゃがいも マヨネーズ 人参 きゅうり コーン 玉		895
28 火 コーンスターチ	たんぱく質	30.5
ポテトサラダニラたま汁	カルシウム	466
ごはん 牛乳 鮭の塩麹焼き		810 36.1
韓国風あえ物 厚揚げと大豆のみそ煮		460
コッペパン 牛乳 いかリングフライ 牛乳 いか とり肉 コッペパン パン粉 油 バター ブロッコリー きゅうり キャバ		875
30 木 じゃがいも ビーンズクリーム 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	たんぱく質	29.8
中華ドレッシングサラダ かぼちゃのポタージュ ビーンズクリーム	カルシウム	404

