

9月 献立表～完了期～

ナーサリールーム

日	曜	献立名			あか	黄	みどり
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
2	月	牛乳	具沢山うどん 野菜のツナマヨサラダ 完 りんご 麦茶	セサミクッキー 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) ツナ かつお節	うどん さつまいも 調合油 片 栗粉 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 薄力粉 バター ごま	だいこん にんじん しいたけ きゅうり 赤パプリカ(果実、生) たまねぎ りんご
3	火	牛乳	軟飯 すまし汁 魚の磯辺揚げ 切干大 根の胡麻和え オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 りん ごゼリー 牛乳	牛乳 たら あおのり きなこ	軟めし 片栗粉 調合油 すりご ま(乾) 砂糖 マカロニ(ゆで) リンゴジュース	はくさい えのきたけ こねぎ 切干大根 さやいんげん にん じん オレンジ
4	水	牛乳	チキンカレー 海苔和え パナナ 麦茶	チーズパウンドケーキ 牛乳	牛乳 鶏もも 卵 パルメザン チーズ	軟めし じゃがいも 調合油 ご ま油 砂糖 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん カリフラ ワー コーン トマト 焼きのり バナナ
5	木	牛乳	食パン コンソメスープ オムレツ コー ルスローサラダ りんご 麦茶	きつねおにぎり ぶど うゼリー 牛乳	牛乳 合い挽き肉(生) 卵 油 揚げ	食パン(耳なし) 調合油 マヨ ネーズ(卵なし) 砂糖 軟めし ぶどうジュース	かぶ ブロッコリー たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ り んご
6	金	牛乳	軟飯 味噌汁 魚と大根の照り煮 納豆 和え ヨーグルト 麦茶	スイートポテト みか ん缶 牛乳	牛乳 みそ かわいい 納豆 ヨーグルト 卵	軟めし お麩 砂糖 調合油 片 栗粉 さつまいも バター	しいたけ ねぎ だいこん にん じん ほうれんそう もやし かぼ ちゃ みかん缶
7	土	牛乳	チンジャオロースー并 中華スープ パ ナナ 麦茶	カップケーキ 牛乳	牛乳 豚もも 卵	軟めし 片栗粉 調合油 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス バ ター	たまねぎ ビーマン 黄パプリカ (果実、生) こまつな なす に んじん パナナ
9	月	牛乳	肉豆腐丼 昆布和え りんご 麦茶	きなこ豆乳のパン ケーキ 牛乳	牛乳 豆腐 豚ばら 塩昆布 きなこ 豆乳 卵	軟めし 調合油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 ホットケーキミック ス	はくさい たまねぎ にんじん きゅうり もやし コーン りんご
10	火	牛乳	軟飯 すまし汁 魚のフライ ひじきのマ ヨサラダ オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり りん ごゼリー 牛乳	牛乳 さけ	軟めし 薄力粉 パン粉 調合油 砂糖 片栗粉 さつまいも マヨネ ーズ(卵なし) リンゴジュース	はくさい えのきたけ ひじき に んじん きゅうり オレンジ ゆか り
11	水	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き フレン チサラダ パナナ 麦茶	お好み焼き 牛乳	牛乳 みそ 鶏もも 豚 ひき 肉(赤身) かつお節 あおのり	軟めし お麩 調合油 砂糖 薄 力粉 マヨネーズ(卵なし)	かぼちゃ チンゲンサイ ブロッ コリー 黄パプリカ(果実、生) にん じん パナナ キャベツ コーン
12	木	牛乳	ツナと茄子のトマトパスタ コンソメス ープ りんご 麦茶	クッキー 牛乳	牛乳 ツナ	スパゲッティ(ゆで) 砂糖 調合 油 薄力粉 片栗粉 バター	たまねぎ なす しめじ カリフラ ワー さやいんげん にんじん りんご
13	金	牛乳	軟飯 すまし汁 豚と野菜の味噌煮込み ゆかり和え オレンジ 麦茶	おかかおにぎり ぶど うゼリー 牛乳	牛乳 豚ばら みそ 油揚げ かつお節	軟めし 調合油 砂糖 片栗粉 ぶどうジュース	わかめ えのきたけ たまねぎ ビーマン 赤ビーマン かぶ に んじん ゆかり オレンジ
14	土	牛乳	親子丼 味噌汁 パナナ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	牛乳 鶏もも 卵 みそ	軟めし 砂糖 調合油 じゃがい も 食パン(耳なし) いちごジャ ム	たまねぎ にんじん しいたけ さやえんどう こまつな パナナ
17	火	牛乳	軟飯 すまし汁 魚の磯辺揚げ 切干大 根の胡麻和え オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 お月 見ゼリー 牛乳	牛乳 たら あおのり きなこ	軟めし 片栗粉 調合油 すりご ま(乾) 砂糖 マカロニ(ゆで) リン ゴジュース ぶどうジュース	はくさい えのきたけ こねぎ 切干大根 さやいんげん にん じん オレンジ
18	水	牛乳	チキンカレー 海苔和え パナナ 麦茶	チーズパウンドケーキ 牛乳	牛乳 鶏もも 卵 パルメザン チーズ	軟めし じゃがいも 調合油 ご ま油 砂糖 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん カリフラ ワー コーン トマト 焼きのり バナナ
19	木	牛乳	食パン コンソメスープ オムレツ コー ルスローサラダ りんご 麦茶	きつねおにぎり ぶど うゼリー 牛乳	牛乳 合い挽き肉(生) 卵 油 揚げ	食パン(耳なし) 調合油 マヨ ネーズ(卵なし) 砂糖 軟めし ぶどうジュース	かぶ ブロッコリー たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ り んご
20	金	牛乳	軟飯 味噌汁 魚と大根の照り煮 納豆 和え ヨーグルト 麦茶	スイートポテト みか ん缶 牛乳	牛乳 みそ かわいい 納豆 ヨーグルト 卵	軟めし お麩 砂糖 調合油 片 栗粉 さつまいも バター	しいたけ ねぎ だいこん にん じん ほうれんそう もやし かぼ ちゃ みかん缶
21	土	牛乳	チンジャオロースー并 中華スープ パ ナナ 麦茶	カップケーキ 牛乳	牛乳 豚もも 卵	軟めし 片栗粉 調合油 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス バ ター	たまねぎ ビーマン 黄パプリカ (果実、生) こまつな なす に んじん パナナ
24	火	牛乳	軟飯 すまし汁 魚のフライ ひじきのマ ヨサラダ オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり りん ごゼリー 牛乳	牛乳 さけ	軟めし 薄力粉 パン粉 調合油 砂糖 片栗粉 さつまいも マヨネ ーズ(卵なし) リンゴジュース	はくさい えのきたけ ひじき に んじん きゅうり オレンジ ゆか り
25	水	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き フレン チサラダ パナナ 麦茶	お好み焼き 牛乳	牛乳 みそ 鶏もも 豚 ひき 肉(赤身) かつお節 あおのり	軟めし お麩 調合油 砂糖 薄 力粉 マヨネーズ(卵なし)	かぼちゃ チンゲンサイ ブロッ コリー 黄パプリカ(果実、生) にん じん パナナ キャベツ コーン
26	木	牛乳	ツナと茄子のトマトパスタ コンソメス ープ りんご 麦茶	クッキー 牛乳	牛乳 ツナ	スパゲッティ(ゆで) 砂糖 調合 油 薄力粉 片栗粉 バター	たまねぎ なす しめじ カリフラ ワー さやいんげん にんじん りんご
27	金	牛乳	軟飯 すまし汁 豚と野菜の味噌煮込み ゆかり和え オレンジ 麦茶	おかかおにぎり ぶど うゼリー 牛乳	牛乳 豚ばら みそ 油揚げ かつお節	軟めし 調合油 砂糖 片栗粉 ぶどうジュース	わかめ えのきたけ たまねぎ ビーマン 赤ビーマン かぶ に んじん ゆかり オレンジ
28	土	牛乳	親子丼 味噌汁 パナナ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	牛乳 鶏もも 卵 みそ	軟めし 砂糖 調合油 じゃがい も 食パン(耳なし) いちごジャ ム	たまねぎ にんじん しいたけ さやえんどう こまつな パナナ
30	月	牛乳	具沢山うどん 野菜のツナマヨサラダ 完 りんご 麦茶	セサミクッキー 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) ツナ かつお節	うどん さつまいも 調合油 片 栗粉 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 薄力粉 バター ごま	だいこん にんじん しいたけ きゅうり 赤パプリカ(果実、生) たまねぎ りんご

調味料: かつおだし、塩、醤油、ケチャップ、酢、みりん、料理酒、チキンコンソメ、中濃ソース、カレー粉、カレールウ、ベーキングパウダー、アガーを使用しています

栄養価: エネルギー 382kcal たんぱく質 15.0g 脂質 12.6g 炭水化物 56.0g カルシウム 187mg 食塩 1.0g

HOSFEX