

- 9 月 -

栄養士 柴村 有紀

月		火		水		木		金	
日		2 牛乳		3 牛乳		4 牛乳		5 牛乳	
献立名	使用する主な食材 だし、調味料は含まず	ごはん	牛乳、米、はくさい、豚肉 にんじん、しいたけ、ゆかり たまねぎ、生揚げ（豆腐） しょうが、でんぶん キャベツ、こまつな 大豆もやし（かぶ）、ごぼう 鰹節（×）	ひじきとツナのませごはん	牛乳、米、油揚げ（豆腐） ひじき、にんじん、ツナ ごぼう、はくさい、しいたけ ねぎ（たまねぎ）、鶏肉 でんぶん、薄力粉、なす トマト、黄パプリカ、きなこ 黄桃缶、みかん缶 黒砂糖	ごはん	牛乳、米、しょうが にんにく、みそ、にんじん たまねぎ、もやし（かぶ） ぶなしめじ、生揚げ（豆腐） 豚肉、たまご、でんぶん こまつな、ツナ 大豆もやし（かぶ）	親子丼	牛乳、米、鶏肉、たまねぎ にんじん、油揚げ（豆腐） たまご、でんぶん、ごぼう だいこん（かぶ）、こまつな キャベツ、鰹節（×） 大豆もやし（かぶ）
		野菜汁		沢煮わん		中華風みそ汁		けんちん汁	
		肉豆腐		鶏肉と夏野菜のマリネ		厚揚げのチャンプルー		おかか和え	
（形態食に毎日、さといも・くず粉・寒天を使用）									
8 牛乳		9 牛乳		10 牛乳		11 牛乳		12 牛乳	
わかめごはん	牛乳、米、わかめ、鶏肉 豆腐、ねぎ（たまねぎ） 冬瓜、でんぶん、たまご えだまめ、しょうが、チーズ じゃがいも、ツナ、にんじん あおのり、薄力粉 中濃ソース	けんちんうどん	牛乳、うどん、豚肉、ごぼう だいこん（かぶ）、にんじん ねぎ（たまねぎ）、しいたけ 生揚げ（豆腐）、こまつな 大豆もやし（かぶ） キャベツ、ごま（練りごま） リンゴ缶、生クリーム カルピス	魚介のケチャップライス	牛乳、米、トマトケチャップ にんにく、鶏肉、えび、いか たまねぎ、ピーマン（パプリカ） たまご、キャベツ、コーン もやし（かぶ）、はくさい にんじん、梨、パイン缶 ツナ（×）	鶏そぼろごはん	牛乳、米、鶏肉、しょうが じゃがいも、たまねぎ えのきたけ、みそ、こまつな キャベツ、鰹節（×） 大豆もやし（かぶ）、ごぼう ごま（練りごま）、にんじん 生揚げ（豆腐）、なす しいたけ、ラー油	玉子チャーハン	牛乳、米、にんにく、豚肉 たまねぎ、にんじん、トマト こまつな、たまご、しいたけ はくさい、赤パプリカ 黄パプリカ、キャベツ レモン、梨、みかん缶
★鶏汁		ごま和え		野菜スープ		みそ汁		中華スープ	
冬瓜のそぼろかきたま		カルピスリンゴホイップ		にんじンドレッシングサラダ		ごまおかか和え		トマトとパプリカの中華サラダ	
★たこ焼き風ポテト				梨のミルクゼリー		なすと厚揚げのさっぱり煮		フルーツ寒天ポンチ	
15		16 牛乳		17 牛乳		18 牛乳		19 牛乳	
敬老の日で お休みです		ごはん	牛乳、米、わかめ、みそ たまねぎ、えのきたけ たまご、鶏肉、さつまいも チーズ、トマトケチャップ キャベツ、こまつな 大豆もやし（かぶ）、梅干し にんじん、鰹節（×）	ごはん	牛乳、米、たまねぎ キャベツ、もやし（かぶ） にんじん、豚肉、バター パン粉（×）、たまご（×） 薄力粉、カレー粉、梨 ウスターソース、キャベツ ぶなしめじ、レーズン トマトケチャップ、黄パプリカ	ごはん	牛乳、米、ごぼう、にんじん だいこん（かぶ）、しょうが さつまいも、あじ、鶏肉 豆腐、パン粉（×）、みそ たまご（×）、ごま（練りごま） こまつな、キャベツ、巨峰 大豆もやし（かぶ）、のり 赤パプリカ	ゆかり豆ごはん	牛乳、米、ゆかり、大豆 こまつな、にんじん、ごぼう しょうが、油揚げ（豆腐） にんにく、はくさい、鶏肉 たまねぎ、ぶなしめじ みそ、ヨーグルト ブルーベリージャム みかん缶、パイン缶
		みそ汁		野菜スープ		さつま汁		きつね汁	
		さつまいもとチーズの玉子焼き		★ハンバーグきのこカレーソース		あじの松風焼き		鶏肉のミルクみそ煮	
		梅おかか和え		キャベツと梨のサラダ		のり和え		★ブルーベリーヨーグルト和え	
22 牛乳		23		24 牛乳		25 牛乳		26 牛乳	
きのこバターごはん	牛乳、米、にんにく、バター ぶなしめじ、まいたけ エリンギ、ねぎ（たまねぎ） 鰹節（×）、豚肉、にんじん だいこん（かぶ）、みそ じゃがいも、ひじき、こまつな キャベツ、チーズ、レモン 梨、パイン缶	秋分の日で お休みです		塩野菜ラーメン	牛乳、しょうが、にんにく 中華麺（一部冷や麦） 豚肉、たまねぎ、にんじん しいたけ、キャベツ、いか えび、もやし（かぶ） でんぶん、きゅうり、トマト レモン、オレンジジュース はちみつ、大豆もやし（かぶ）	鶏としめじのカレーごはん	牛乳、米、ごぼう、にんじん カレー粉、鶏肉、たまねぎ ぶなしめじ、油揚げ（豆腐） キャベツ、もやし（かぶ） えのきたけ、しょうが、豚肉 にんにく、はくさい、たまご でんぶん、生クリーム みかん缶、みそ	ごはん	牛乳、米、鶏肉、たまねぎ にんじん、じゃがいも、トマト キャベツ、きゅうり さつまいも、白玉粉（×） ごま（練りごま）
豚汁				中華サラダ		みそ汁		スープ煮	
ひじきとチーズのサラダ				トマトゼリーカクテル		野菜の葛煮		和風トマトサラダ	
フルーツ和え				★プリンアラモード		さつまいものごま団子			
29 牛乳		30 牛乳							
豚なす丼	牛乳、米、しょうが、豚肉 にんにく、たまねぎ、なす でんぶん、はくさい、かぶ ねぎ（たまねぎ）、じゃがいも 生揚げ（豆腐）、にんじん	ごはん	牛乳、米、にんじん たまねぎ、はくさい、しょうが さわら（＋鶏肉）、にんにく でんぶん、薄力粉 なす、黄パプリカ、トマト缶 さつまいも、ごぼう ごま（練りごま）			普通食に使用する食材は形態食でも使用しますが、形態食にすることにより 良い状態が保てないもの、味が著しく低下するもの等は代替食材を使用します。 代替食材は、使用する食材に（）で表示、追加で食材を使用する場合は（＋○） と表示します。また、普通食で使用するが形態食で使用しない食材は（×）と 表示します。使用しない食材に変え、量の調整をします。			
吉野汁		しょうが汁							
じゃがいもの煮物		魚のラクトイユソース							
		さつまいものきんぴら							