

8 9月 献立表



日	献立・配膳図	使用材料名	日	献立・配膳図	使用材料名										
8/29	冷やし中華 ポイル野菜 錦糸卵 冷凍 パイ 冷やし中華 ポイル野菜 錦糸卵 ならまんじゅう 2個	赤 (にらまんじゅう)・ハム・(錦糸卵)牛乳 黄 中華麺(冷やし中華スープ) 菜種油 緑 胡瓜・キャベツ・人参・冷凍パイ	13	切干大根煮 ちくわ 磯辺天2切 水ようかん ちゃんこ汁	赤 (竹輪)・鶏肉・豆腐・薄揚 青さ粉・牛乳 黄 米・天ぷら粉・菜種油・三温糖 水ようかん 緑 切干大根・人参・椎茸・白菜・大根 葱・しめじ										
804	24.4	33.7	105.2	298	1.7	5.4	4.8	775	24.8	20.9	124.2	366	4.1	5.1	2.9
30	もやし炒め 豚スパイス焼 かき玉 汁	赤 豚肉・卵・牛乳 黄 米・天ぷら粉・シーズニングレド 中華だし・菜種油 緑 もやし・キャベツ・ピーマン 玉葱・人参・えのき	14	ポパイサラダ 鶏肉の カレーソーテ 洋風 ワンタ ンスープ	赤 鶏肉・(ワンタン)・ツナ・牛乳 黄 米・ドレッシング・天ぷら粉・菜種油 コンソメ・カレー粉 緑 法蓮草・キャベツ・人参・玉葱 小松菜・コーン										
771	30	29.2	101.6	283	1.9	3.6	2.8	804	32.2	29.4	104.2	319	2.3	3.9	3.8
31	春雨中華 サラダ 揚餃子 3個 中華風 五目スープ	赤 (餃子)・ワカメ・(錦糸卵)・豚肉 牛乳 黄 米・マロニ春雨・ドレッシング・ごま油 天ぷら粉・鶏がらスープ・濃粉・菜種油 緑 胡瓜・キャベツ・人参・もやし・椎茸 葱・青梗菜	15	ナムル 肉団子 甘酢菜 2個 八宝菜	赤 (肉団子)・豚肉・うすら卵・牛乳 黄 米・三温糖・かぼちのタレ・中華だし 濃粉 緑 小松菜・人参・切干大根・白菜 玉葱・青梗菜・椎茸・もやし										
781	25.1	26.7	114.1	306	2.8	4	1.8	792	29.4	30.8	110.1	518	13.6	4.7	2.6
9/1	スパソテー 煮込ハンバーグ 野菜 スープ	赤 (ハンバーグ)・ベーコン・鶏肉 牛乳 黄 米・スパゲティ・テミグラスソース・コンソ メ・ウスタース・三温糖・ケチャップ 緑 玉葱・人参・法蓮草・キャベツ 小松菜・葱・しめじ	19	牛蒡サラダ 鰯生姜煮 梅ゼリー 豆腐の味噌汁	赤 (鰯の生姜煮)・炊き込みワカメ ツナ・薄揚・豆腐・鶏肉・牛乳 黄 米・ドレッシング・梅ゼリー 緑 牛蒡・人参・胡瓜・コーン・小松菜 葱・玉葱										
793	27.5	24.9	116.8	503	12.6	4.4	4	781	28.1	25.4	114.2	630	6.4	5.7	3.7
4	蓮根サラダ はまちフライ 和風 スープ	赤 (はまちフライ)・ハム・鶏肉・牛乳 黄 米・薩摩芋・ドレッシング・菜種油 緑 蓮根・人参・胡瓜・コーン・キャベツ 玉葱・大根・しめじ・みつば	20	法蓮草の バターソーテ かぼちひき肉 フライ コンソメ スープ	赤 (かぼちひき肉フライ)・ベーコン 鶏肉・牛乳 黄 米・じゃが芋・バター・菜種油 コンソメ 緑 法蓮草・しめじ・人参・コーン・玉葱 キャベツ										
862	28.9	28.9	119.4	299	2	4.2	1.6	803	22	29.4	117	316	2.2	4.7	3.1
5	セルフソースカツ丼 キャベツの 即席漬け ソースカツ じゃが芋の 味噌汁	赤 (トンカツ)・豆腐・塩昆布・味噌 牛乳 黄 米・じゃが芋・ウスターソース 三温糖 緑 キャベツ・人参・法蓮草・玉葱 人参・葱	21	小松菜の り酢和え 豆腐ステーキ 肉みそ いちごゼリー 野菜と鶏肉の すまし汁	赤 (豆腐ステーキ)・ツナ・豚肉・鶏肉 海苔・牛乳 黄 米・三温糖・いちごゼリー 緑 小松菜・切干大根・人参・もやし しめじ・大根・牛蒡・葱										
808	26.3	23.9	124.4	410	5.2	5.9	2.7	776	28.3	23	117.5	356	4.5	5	1.5
6	チキンライス イカリングフライ 3個 キャベツ スープ	赤 (イカリングフライ)・鶏肉・ベーコン 牛乳 黄 米・ケチャップ・コンソメ・バター 菜種油 緑 キャベツ・コーン・玉葱・人参 小松菜・もやし・しめじ・枝豆	22	寒天と フロッキーの サラダ ささみチーズカツ ミネストローネ	赤 (ささみチーズカツ)・ツナ・ベーコン 寒天・牛乳 黄 ハン・じゃが芋・マロニドレッシング・トマト ドレッシング・ケチャップ・コンソメ・オリーブオイル 緑 フロッキー・人参・玉葱・トマト キャベツ										
815	25.8	32.4	107.3	299	31.8	4.2	4.2	780	32.5	34.5	95.2	328	1.7	6.4	4.8
7	キーマカレー 麦ご飯 福神漬 メロンゼリー 大根サラダ	赤 豚肉・牛肉・ハム・牛乳 黄 米・麦・じゃが芋・カレールー ドレッシング・菜種油・メロンゼリー 緑 大根・玉葱・人参・胡瓜・コーン 福神漬	25	キャベツと 胡瓜の ゆかり和 鶏肉の竜田揚 2個 ワカメの 味噌汁	赤 鶏肉・ワカメ・豆腐・味噌・牛乳 黄 米・じゃが芋・天ぷら粉・菜種油 緑 キャベツ・胡瓜・もやし・玉葱・人参 葱・生姜・ニンニク										
934	27.5	27.6	135.9	279	3.5	4.2	2.8	825	30.6	31.1	107.3	339	3.5	4.3	2.9
8	スタミナ丼 シーワサー ゼリー 蒸焼売2個	赤 豚肉・(焼売)・牛乳 黄 米・三温糖・ごま油・シーワサーゼリー 緑 玉葱・椎茸・人参・葱・パプリカ 生姜・ニンニク	26	回鍋肉 春巻 豆腐と きのこの 中華スープ	赤 (春巻)・豚肉・豆腐・ワカメ・味噌 牛乳 黄 米・豆板醤・鶏ガラスープ 菜種油 緑 キャベツ・ピーマン・人参・葱・生姜・しめじ 舞茸・もやし・椎茸・青梗菜・生姜・ニンニク										
816	28	25.4	120	283	3.3	4.2	1.2	785	23.4	30.5	110.3	407	6.8	7.4	1.8
11	田舎煮 鯖フライ 大根の 味噌汁	赤 (鯖フライ)・厚揚げ・うち豆・味噌 牛乳 黄 米・里芋・三温糖・菜種油 緑 大根・人参・しめじ・葱・もやし 玉葱・葱	27	コールスロー サラダ チキンカツ 洋風コロロ スープ	赤 (チキンカツ)・ベーコン・牛乳 黄 米・じゃが芋・ドレッシング・菜種油 コンソメ 緑 キャベツ・人参・胡瓜・コーン・南瓜 大根・玉葱・小松菜										
804	30.5	25.6	114.5	297	4.2	5.4	2.5	828	20.1	27.3	127.2	307	1.9	5.9	2.8
12	フロッキー ソーテ ポテトカップ グラタン ポーク ビーンズ	赤 (ポテトカップグラタン)・ベーコン 豚肉・大豆・5種豆・牛乳 黄 米・じゃが芋・ケチャップ・コンソメ トマトピューレ・菜種油 緑 フロッキー・玉葱・コーン・人参	28	小松菜の 煮浸し 月見団子 ぼっかけ汁	赤 鯖・薩摩揚・薄揚・かつお節・味噌 牛乳 黄 米・里芋・三温糖・ゴマ・月見団子 緑 小松菜・椎茸・人参・牛蒡・葱 筍										
794	30	21.9	123.2	322	2.9	7.6	2.8	807	27.8	25.7	107.6	388	4.3	5.6	3.3
エネルギー kcal	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)

- 食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。
- 食材欄の()書きは加工食品です。
- 今月は11日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。
鉄分を多く含む厚揚げ・うち豆・味噌等が献立に入っています。
- 今月は19日が、歯っぴーの日でカルシウムたっぷりメニューです。
カルシウムを多く含むワカメ・イワシ・豆腐・薄揚げ等が献立に入っています。
- 今月28日は、食育の日献立の日です。
お月見献立に合わせて、福井県産の里芋を使った郷土食の里芋ご飯が献立に入っています。



