

2022年9月

日付	完了	
	午前食	午後食
1 (木)	軟飯 みそ汁(ねぎ・かつお昆布だし・味噌) 鶏肉のさっぱり煮(鶏もも肉・人参・いんげん・酒・酢・砂糖・みりん・醤油) マカロニサラダ(マカロニ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・コーン・チーズ・マヨネーズ・醤油)	牛乳 マドレーヌ(小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・無塩バター)
2 (金)	ごま豆乳担々うどん (うどん・豚ひき肉・ねぎ・人参・エリンギ・かつお昆布だし・酒・みりん・砂糖・チンゲン菜・無調整豆乳・鶏ガラ・ねりごま) 中華ナムル(もやし・きゅうり・人参・砂糖・酢・醤油・鶏ガラ・ごま油) バナナ	牛乳 しらすと青菜の軟飯(米・昆布だし・しらす・小松菜・ごま油・ごま・醤油)
3 (土)	豚丼(米・豚こま肉・玉ねぎ・にんにく・酒・砂糖・みりん・醤油) みそ汁(玉ねぎ・なす・かつお昆布だし・みそ汁) ごまマヨサラダ(フロッコリー・人参・きゅうり・砂糖・醤油・マヨネーズ・すりごま・ごま油)	牛乳 クッキー(無塩バター・砂糖・小麦粉・卵)
5 (月)	かやく軟飯(米・かつお昆布だし・にんじん・ごぼう・しめじ・醤油・みりん・酒) すまし汁(麩・かつお昆布だし・醤油・酒) まぐろカツ(カシキ・小麦粉・卵・パン粉) 三色磯和え(小松菜・人参・もやし・醤油・砂糖・酢・ごま油・あおのり) オレンジ	牛乳 きなこくすもち(無調整豆乳・片栗粉・砂糖・きなこ)
6 (火)	ロールパン ジュリアンスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参・コンソメ) てりやきチキン(鶏もも肉・砂糖・みりん・酒・醤油) さっぱりサラダ(フロッコリー・きゅうり・人参・砂糖・醤油・油・酢)	牛乳 中華ビーフン(ビーフン・玉ねぎ・人参・ニラ・ごま油・鶏ガラ・醤油・砂糖)
7 (水)	豚肉の甘みそ丼(米・豚肉・玉ねぎ・ピーマン・ごま油・味噌・醤油・みりん・砂糖・ごま) スープ(豆腐・ねぎ・鶏ガラ・醤油) わかめトマトサラダ(トマト・きゅうり・わかめ・砂糖・酢・醤油・ごま油)	牛乳 スイートポテト(さつまいも・無塩バター・砂糖・牛乳・黒ごま)
8 (木)	軟飯 みそ汁(小松菜・大根・かつお昆布だし・味噌) ひじきつくね(鶏ひき肉・豆腐・生姜・ひじき・玉ねぎ・ごま油・片栗粉・醤油・みりん・砂糖・酒・片栗粉) おかか和え(キャベツ・にんじん・かつお節・砂糖・醤油・酢・ごま油)	牛乳 カップケーキ(ホットケーキ粉・砂糖・卵・牛乳・油)
9 (金)	サンマーうどん(うどん・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・もやし・小松菜・油・鶏ガラ・醤油・酒・みりん・片栗粉) じゃがいもの磯部揚げ(じゃがいも・あおのり・米粉) バナナ	牛乳 納豆しらす軟飯(米・しらす・ひきわり納豆・昆布だし・醤油)
10 (土)	チキンドリア (米・鶏もも肉・玉ねぎ・人参・しめじ・バター・ケチャップ・砂糖・コンソメ・小麦粉・牛乳・チーズ) スープ(じゃがいも・玉ねぎ・コンソメ) キュービックサラダ(きゅうり・人参・大根・コーン・醤油・ごま油・酢・砂糖)	牛乳 アンパンマンビスケット ハイハイ
12 (月)	わかめ軟飯(米・わかめ・人参・かつお昆布だし) スープ(豆腐・ねぎ・鶏ガラ・醤油) 味噌漬けポークソテー(豚ロース・味噌・みりん・砂糖・酒・にんにく・生姜) トマトときゅうりのマリネ(トマト・きゅうり・たまねぎ・砂糖・酢・油)	牛乳 コーンフレーク
13 (火)	ひき肉ナポリタン (スパゲッティ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・バター・トマト缶・コンソメ・ケチャップ・砂糖) スープ(チンゲン菜) ツナサラダ(キャベツ・きゅうり・人参・ツナ・砂糖・酢・醤油・ごま油)	牛乳 バリバリじゃこチップ(餃子の皮・しらす・マヨネーズ・あおのり)
14 (水)	軟飯 そうめん汁(そうめん・ねぎ・しめじ・かつお昆布だし・酒・醤油) 鶏とかぼちゃの甘酢煮(鶏もも肉・かぼちゃ・生姜・酒・醤油・片栗粉・砂糖・酢) 納豆和え(ひきわり納豆・チンゲン菜・人参・ごま油・醤油)	牛乳 豆乳バナナマフィン (ホットケーキ粉・卵・砂糖・無調整豆乳・油・無塩バター・バナナ)
15 (木)	ひき肉のうま煮丼(米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ほうれんそう・油・酒・砂糖・みりん・醤油・片栗粉) スープ(えのき・キャベツ・コンソメ) たまごサラダ(卵・フロッコリー・きゅうり・マヨネーズ)	牛乳 ぶどうゼリー ハイハイ
16 (金)	コッペパン ミネストローネスープ(玉ねぎ・人参・ケチャップ・コンソメ) 鮭のチーズパン粉焼き(鮭・小麦粉・パン粉・チーズ) フレンチサラダ(キャベツ・にんじん・きゅうり・油・砂糖・酢・塩)	牛乳 中華炊き込み軟飯(米・豚肉・人参・ごま油・砂糖・鶏ガラ・醤油)
17 (土)	そぼろ丼(米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・赤ピーマン・酒・砂糖・みりん・醤油・味噌) みそ汁(かぼちゃ) さっぱりサラダ(きゅうり・人参・砂糖・酢・醤油・ごま油)	牛乳 ミルク蒸しパン(小麦粉・ベーキングパウダー・卵・砂糖・牛乳・油)
20 (火)	軟飯 みそ汁(カブ・かつお昆布だし・味噌) 鶏のてりやき(鶏もも肉・砂糖・みりん・酒・醤油) こんぶナムル(キャベツ・きゅうり・もやし・人参・塩昆布・砂糖・酢・醤油・ごま油)	牛乳 ツナサンド(食パン・ツナ・マヨネーズ)
21 (水)	ピラフ(米・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・コンソメ・バター) abcスープ(マカロニ・玉ねぎ・キャベツ・人参・コンソメ) ハンバーグ(豚ひき肉・玉ねぎ・人参・豆腐・パン粉・牛乳・ケチャップ) フライドポテト(じゃがいも・油) 梨	牛乳 かぼちゃのカップケーキ(米粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・かぼちゃ)
22 (木)	焼きうどん(うどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・ごま油・みりん・酒・醤油・かつお節) 中華コーンスープ(クリームコーン・卵・鶏ガラ・醤油・片栗粉) トマトのたまねぎドレッシングサラダ(トマト・玉ねぎ・砂糖・酢・醤油・ごま油)	牛乳 さつまいも軟飯(米・さつまいも)
24 (土)	親子丼(米・鶏もも肉・玉ねぎ・ほうれんそう・卵・かつお昆布だし・砂糖・みりん・醤油・酒) けんちん汁(大根・人参・豆腐・かつお昆布だし・醤油・酒) 鉄骨サラダ(ひじき・しらす・人参・コーン・マヨネーズ・酢・砂糖・ごま油)	牛乳 コーンパン
26 (月)	うどん(うどん・豆腐・ねぎ・人参・小松菜・かつお昆布だし・みりん・酒・醤油) ゆで豚のこまだれサラダ (豚肉・もやし・きゅうり・人参・ごま油・ねりごま・すりごま・マヨネーズ・砂糖・醤油) バナナ	牛乳 ポテトピザ (じゃがいも・玉ねぎ・ピーマン・コーン・コンソメ・ケチャップ・砂糖・チーズ)
27 (火)	軟飯 かきたま汁(カブ・卵・かつお昆布だし・醤油) カレイの西京焼き(カレイ・みりん・酒・砂糖・味噌) 白菜とコーンのサラダ(白菜・きゅうり・人参・コーン・ごま油・鶏ガラ・醤油・砂糖) オレンジ	牛乳 ジャムスティックパイ(パイ生地・いちごジャム)
28 (水)	軟飯 スープ(えのき・小松菜・鶏ガラ・醤油) のりしおからあげ(鶏もも肉・生姜・酒・砂糖・塩・鶏ガラ・小麦粉・片栗粉・あおのり・油) はるさめサラダ(春雨・きゅうり・人参・卵・ごま油・砂糖・酢・醤油・鶏ガラ)	牛乳 フルーツヨーグルト(無糖ヨーグルト・バナナ・みかん缶・グラニュー糖) クラッカー
29 (木)	食パン コーンスープ(玉ねぎ・バター・小麦粉・クリームコーン・牛乳・コンソメ) ポークビーンズ(豚肉・水煮大豆・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト缶・バター・砂糖・ケチャップ・コンソメ) さっぱりサラダ(フロッコリー・きゅうり・人参・砂糖・酢・醤油・油)	牛乳 鮭と青菜の軟飯(米・鮭・昆布だし・小松菜・ごま油・醤油)
30 (金)	ピピン丼(米・豚ひき肉・砂糖・みりん・酒・味噌・醤油・小松菜・もやし・人参・ごま油・鶏ガラ) みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ・かつお昆布だし・味噌) ごまマヨサラダ(きゅうり・人参・すりごま・マヨネーズ・砂糖・醤油・ごま油)	牛乳 ホットケーキ(ホットケーキ粉・卵・牛乳・バター)