

## 9月献立表

中央区立宇佐美学園

	朝食	昼食	夕食	おやつ	カロリー
4 (月)			ごはん とり肉たれ焼き(レタス) 切干大根ごま酢あえ すまし汁 フルーツ	アイスクリーム	989
5 (火)	ごはん みそ汁 金平ごぼう おかか和え 納豆 つけもの 乳酸菌飲料	枝豆ごはん ピーマン肉づめ(レタス) 卵の袋煮 フルーツ	ごはん 魚塩焼き(大根おろし) 茎わかめとたけのこ炒め煮 かき玉汁 フルーツ	カルピスゼリー おかし	2003
6 (水)	ごはん みそ汁 れんこん炒り煮 目玉焼き ごま和え 味付けのり 乳酸菌飲料	ソーマン かきあげ フルーツヨーグルト	ごはん しゃぶしゃぶ風 吉野煮 すまし汁 フルーツ	白玉ぜんざい 麦茶	2171
7 (木)	ごはん みそ汁 ししゃも しぐれ煮 味付けのり ウィンナー 乳酸菌飲料	三色丼 豆腐と小松菜のチャンプルー うしお汁 フルーツ	ごはん いか甘みそ炒め 五目豆 すまし汁 フルーツ	焼きとうもろこし 麦茶	2087
8 (金)	ごはん みそ汁 がんととポテト煮含め しらす(大根おろし) 味付けのり 牛乳	ごはん かに玉 かぼちゃとベーコン炒め煮 フルーツ	ゆかりごはん 焼きとり(レタス) すのもの すまし汁 フルーツ	ナタデココ おかし	1996
9 (土)	ごはん みそ汁 五目金平 おかか和え 笹かまぼこ 乳酸菌飲料	トースト 変わり卵焼き(レタス) スパゲティーサラダ アセロラゼリー 牛乳	ごはん 魚のホイル焼き 肉にら炒め すまし汁 フルーツ	おかし	2115
10 (日)	ごはん みそ汁 干物(大根おろし) 厚揚げ煮含め 味付けのり 乳酸菌飲料	冷し中華 ポテトサラダ 牛乳 フルーツ	ごはん 豚肉生姜焼き(キャベツ) 冷やっこ すまし汁 フルーツ	おかし	2022
11 (月)	ごはん みそ汁 さつま揚げとごぼうの煮含め いわしのおかか煮 納豆 発酵乳	ごはん 春巻き(サニーレタス) 五色和え フルーツ	ごはん 煮魚 ポテトとしめじのソテー すまし汁 フルーツ	小松菜むしパン 牛乳	2186
12 (火)	ごはん みそ汁 出し巻き卵(大根おろし) たけのこ煮含め のりの佃煮 乳酸菌飲料	塩パン シーフードグラタン(レタス) 白菜スープ 牛乳 フルーツ	ごはん とり肉ねぎみそ焼き(トマト) ピーマンとじゃこの炒め物 すまし汁 フルーツ	おかし アイスココア	2201
13 (水)	ごはん みそ汁 切干大根と油揚げの炒り煮 いそ和え 焼きハム ふりかけ 乳酸菌飲料	マーボー丼 ひじきのサラダ 杏仁豆腐	ごはん 豚肉カレー焼き(キャベツ) こんにやくとごぼうの炒り煮 ソーマン汁 フルーツ	開口笑 麦茶	2252
14 (木)	ごはん みそ汁 がんとと昆布の煮含め ごま和え しらす 発酵乳	お弁当	ごはん 魚の香味焼き(大根おろし) もやしのナムル すまし汁 フルーツ	プリン 麦茶	2260
15 (金)	ごはん みそ汁 かぼちゃの煮含め おかか和え つけもの 納豆 牛乳	ごはん バンバンジー ちくわと野菜の炒め物 フルーツ	チキンライス ツナサラダ キャベツとコーンのスープ フルーツ	グレープゼリー 乳酸菌飲料	2116

	朝食	昼食	夕食	おやつ	カロリー
16 (土)	ごはん れんこんの金平 目玉焼き ごま和え みそ汁 味付けのり 乳酸菌飲料	炊き込みごはん 魚の南蛮漬け ゆかりきゅうり しじみ汁 フルーツ	ごはん ホイコーロー 和風あえ すまし汁 フルーツ	ヨーグルトゼリー 麦茶	2055
17 (日)	ごはん ツナそぼろ のりの佃煮 里芋煮含め みそ汁 つけもの 牛乳	ごはん 豚肉生姜焼き(キャベツ) うの花 すまし汁 からし和え フルーツ	親子丼 すのもの けんちん汁 フルーツ	おかし	2213
18 (月)	ごはん ひじきの卵とじ おかか和え みりん干 みそ汁 味付けのり 発酵乳	ごはん 肉団子の甘露煮(レタス) バンサンスー フルーツ	ごはん 豚肉ハーブ焼き(キャベツ) 筑前煮 ソーメン汁 フルーツ	おかし	2274
19 (火)	ごはん こんにゃくおかか煮 野菜煮含め 焼きたらこ みそ汁 味付けのり 乳酸菌飲料	スパゲティーミートソース フレンチサラダ コーヒーゼリー 牛乳	ごはん とり肉とピーマン炒め物 ごま酢和え すまし汁 フルーツ	五平もち 麦茶	2218
20 (水)	ごはん さつま揚げとがんと煮含め いり卵 味付けのり みそ汁	ごはん とり肉コチュジャン焼き ぶどう豆 かき玉汁 フルーツ	ごはん 魚の西京漬け(大根おろし) なす揚げ浸し すまし汁 フルーツ	キャラメルポテト 牛乳	2312
21 (木)	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 なめたけおろし つけもの みそ汁 納豆 発酵乳	ハヤシライス シルバーサラダ ヨーグルト	ごはん 豚肉朝鮮焼き(キャベツ) 青菜のきのこ和え 吉野汁 フルーツ	紅茶ゼリー せんべい	2322
22 (金)	ごはん 鮭ほぐし(大根おろし) 五目金平 味付けのり みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん しゅうまい(レタス) ポテとちくわの炒め煮 フルーツ	ごはん チキンピカタ(トマト) 煮浸し かき玉汁 フルーツ	ラスク 牛乳	2189
23 (土)	ごはん 高野豆腐と里芋煮含め 焼きハム 味付けのり みそ汁 牛乳	中華丼 ひじきサラダ フルーツ	ごはん 魚のハンバーグ(トマト) 大根とツナの炒め煮 すまし汁 フルーツ	おかし	2161
24 (日)	ごはん 牛肉とごぼうの炒り煮 ししゃも ふりかけ みそ汁 発酵乳	シナモントースト 卵のココット焼き(レタス) わかめスープ 牛乳 フルーツ	ごはん 酢豚 三色和え すまし汁 フルーツ	おかし	2234
25 (月)	ごはん ベーコンエッグ 厚揚げ煮含め 磯和え みそ汁 つけもの 乳酸菌飲料	ごはん ロールキャベツ あさりと野菜のごまドレ和え フルーツ	ごはん とり肉七味焼き(レタス) 変わりなます すまし汁 フルーツ	かぼちゃプリン 麦茶	2163
26 (火)	ごはん 昆布とこんにゃく煮含め ウィンナー 納豆 みそ汁 牛乳	キャロットピラフ フルーツ入りサラダ チキンスープ フルーツ	ごはん オムレツ(キャベツ) 豚キムチ すまし汁 フルーツ	オレンジゼリー 乳酸菌飲料	2206
27 (水)	ごはん しらす(大根おろし) ポテとれんこん煮含め 味付けのり みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん 揚げぎょうざ 五目炒め フルーツ	ビビンバ 中華和え すまし汁 フルーツ	むしパン 牛乳	2218
28 (木)	ごはん たけのこ煮含め 出し巻き卵 のりの佃煮 みそ汁 おかか和え 発酵乳	ちゃんぽん ブロッコリーとじゃこのサラダ 牛乳 フルーツ	ごはん 春雨と挽肉の辛味炒め 野菜の旨煮 すまし汁 フルーツ	みたらし団子 麦茶	2107
29 (金)	ごはん ひじきの炒り煮 ひもの(大根おろし) 味付けのり みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん とり肉トマト煮(レタス) もやしのごま炒め フルーツ	誕生会会食	誕生会おやつ	2312
30 (土)	ごはん たけのこごぼうの煮含め 納豆 みそ汁 つけもの 乳酸菌飲料	ごはん 厚揚げ甘辛みそ炒め 梅おかか和え フルーツ	ごはん 魚のフライ(キャベツ) ささみときゅうりの中華和え すまし汁 フルーツ	おかし	2004