

週 間 献 立 表(常食)



今週はグルメの旅が献立に組み込まれています。今月は熊本県です。
熊本県の伝統野菜の高菜を乳酸発酵させ酸味とピリ辛の味わいを楽しむ高菜漬け。
これをパスタにし、熊本県の新たな名物料理の肥後すうぶというスープ料理に似せた具たくさんスープと組み合わせました。熊本県郷土料理のひこずりと共にお召し上がり下さい。



	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)	9月10日(土)	9月11日(日)
朝	米飯 味噌汁 煮奴 チンゲン菜とハムの炒め物 漬物 牛乳 I補給 - 433kcal	米飯 味噌汁 車麩と野菜の薄くす煮 春菊かつおフレーク和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 431kcal	米飯 味噌汁 白菜と厚揚げ炒め とろろ芋 煮豆 牛乳 I補給 - 493kcal	米飯 味噌汁 厚焼き玉子銀あんかけ ブロッコリートマト煮 ふりかけ 牛乳 I補給 - 480kcal	米飯 味噌汁 納豆(のりつく) 白菜中華煮浸し 牛乳 I補給 - 487kcal	米飯 味噌汁 大根甘辛炒め ほうれん草おかかポン酢和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 484kcal	米飯 味噌汁 卵とし オクラ中華サラダ 漬物 牛乳 I補給 - 456kcal
昼	米飯 清まし汁 銀だらの西京焼き かぶの含め煮 磯辺和え フルーツ(洋梨缶) I補給 - 504kcal	米飯 味噌汁 ポークチャップ スナッペンどうのソテー もやしゴマ酢和え クリームワッフル I補給 - 582kcal	《グルメの旅9月 熊本》 高菜パスタ 肥後風すうぶ ひこずり フルーツ(みかん缶) I補給 - 498kcal	ささみチーズフライカレー スープ グリーンサラダ 福神漬 ライチゼリー I補給 - 583kcal	米飯 味噌汁 赤魚の煮付け 野菜ビーフン 青菜のお浸し フルーツ(りんご缶) I補給 - 429kcal	《お月見》 月見丼 味噌汁 いんげん生姜和え フルーツ(マンゴー缶) I補給 - 428kcal	米飯 味噌汁 とうふの肉野菜あん マカロニたらこソテー 梅風味サラダ 抹茶ムース I補給 - 525kcal
夕	米飯 干草焼き 小松菜和風炒め カリフラワーカレーマヨ和え I補給 - 465kcal	米飯 さばの塩焼き オイスター炒め 大根青じそサラダ I補給 - 431kcal	米飯 つくね焼き ポテトサラダ オクラの浅漬け I補給 - 477kcal	米飯 めぬけの七味焼き キャベツとハムの甘辛炒め 春菊の酢味噌和え I補給 - 402kcal	米飯 豚肉焼肉風 冬瓜とウインナーのコンソメ煮 冷やしトマト I補給 - 488kcal	米飯 さわらバーベキューソース なすのさっと煮 ブロッコリー和風サラダ I補給 - 434kcal	米飯 照り焼きチキン さつま芋金平風 サウザンドレッシング和え I補給 - 473kcal
合計	I補給 - 1402kcal 蛋白質 55.2g 食塩 7.1g	I補給 - 1444kcal 蛋白質 60g 食塩 7.1g	I補給 - 1468kcal 蛋白質 53g 食塩 7.7g	I補給 - 1465kcal 蛋白質 53.1g 食塩 8.5g	I補給 - 1404kcal 蛋白質 59.7g 食塩 6.6g	I補給 - 1346kcal 蛋白質 53.1g 食塩 7.2g	I補給 - 1454kcal 蛋白質 54.8g 食塩 7.6g

週 間 献 立 表（軟菜食）

	9月5日（月）	9月6日（火）	9月7日（水）	9月8日（木）	9月9日（金）	9月10日（土）	9月11日（日）
朝	お粥 味噌汁 煮奴 チンゲン菜とハムの炒め物 たいみそ 牛乳 I補給 - 459kcal	お粥 味噌汁 車麩と野菜の薄くす煮 春菊かつおフレーク和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 431kcal	お粥 味噌汁 白菜と厚揚げ炒め とろろ芋 煮豆 牛乳 I補給 - 493kcal	お粥 味噌汁 厚焼き玉子銀あんかけ ブロッコリートマト煮 ふりかけ 牛乳 I補給 - 480kcal	お粥 味噌汁 納豆（のりつく） 白菜中華煮浸し 牛乳 I補給 - 487kcal	お粥 味噌汁 大根甘辛炒め ほうれん草おなかポン酢和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 484kcal	お粥 味噌汁 卵とし オクラ中華サラダ うめびしお 牛乳 I補給 - 460kcal
昼	お粥 清まし汁 銀だらの西京焼き かぶの含め煮 のり佃煮 フルーツ（マンゴー缶） I補給 - 486kcal	お粥 味噌汁 肉団子ケチャップ煮 ほうれん草ソテー うめびしお きな粉ミルクムース I補給 - 620kcal	《グルメの旅9月 熊本》 高菜パスタ 肥後風すうぱ ひこずり フルーツ（みかん缶） I補給 - 451kcal	お粥 スープ カレーシチュー 大根サラダ のり佃煮 ライチゼリー I補給 - 511kcal	お粥 味噌汁 赤魚の煮付け 小松菜と卵そぼろ炒め たいみそ フルーツ（白桃缶） I補給 - 410kcal	《お月見》 お粥 味噌汁 肉団子すきやき風 温泉卵 煮豆 フルーツ（マンゴー缶） I補給 - 578kcal	お粥 味噌汁 とうふの肉野菜あん マカロニたらこソテー たいみそ 抹茶ムース I補給 - 503kcal
夕	お粥 千草蒸し 小松菜和風炒め カリフラワーカレーマヨ和え I補給 - 468kcal	お粥 かれいの塩焼き オイスター炒め 大根青じそサラダ I補給 - 359kcal	お粥 つくね蒸し ポテトサラダ オクラの浅漬け I補給 - 537kcal	お粥 めぬけの生姜焼き キャベツとハムの甘辛炒め 春菊の酢味噌和え I補給 - 403kcal	お粥 焼肉風 冬瓜とウインナーのコンソメ煮 冷やしトマト I補給 - 491kcal	お粥 さわらバーベキューソース なすのさっと煮 ブロッコリー和風サラダ I補給 - 422kcal	お粥 松風蒸し（てりだれ） さつま芋金平風 サウザンドレッシング和え I補給 - 611kcal
合計	I補給 - 1413kcal 蛋白質 53.9g 食塩 7.5g	I補給 - 1410kcal 蛋白質 59.2g 食塩 8.6g	I補給 - 1481kcal 蛋白質 48.6g 食塩 7g	I補給 - 1394kcal 蛋白質 52g 食塩 7.6g	I補給 - 1388kcal 蛋白質 55.7g 食塩 6.3g	I補給 - 1484kcal 蛋白質 59.7g 食塩 7.2g	I補給 - 1574kcal 蛋白質 55.2g 食塩 8.2g

※食材の納入により献立内容が変更となる場合があります。

栄養管理課