



令和5年度 9月

曜	月		火		水		木		金		土	
日	11・25		12・26		13・27		14・28		1・15・29		2・16・30	
昼食	豚肉といかのごまだれ炒め 土佐和え すまし汁		揚げ鶏の甘酢漬け 千切り煮 みそ汁		ツナカレー パイナップル和え カルピスゼリー		ミートボール スパゲティソテー スープ		フィッシュキャロット ベークドポテト みそ汁		梅ごはん じゃが芋の炒め煮 すまし汁	
おやつ	牛乳 シュガーバターパン		牛乳 サッポロポテト		牛乳 梨		牛乳 かぼちゃようかん		1・15日 牛乳 29日 ごまじゃこクッキー お月見クッキー		牛乳 ビスコ	
	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
	米	45	米	45	米	80	米	45	米	45	米	50
	豚肉・いか	40・15	鶏肉	55	ツナ	40	合ひき肉・玉ねぎ	50・22	ホキ・人参	50・10	梅干し	3
	ごぼめ・しょうゆ	3・2.5	しょうゆ	2	じゃが芋	40	卵・パン粉	5.5・3.3	マヨネーズ	5	大葉	0.4
	ごま・油	3・1	片栗粉	5	玉ねぎ	60	片栗粉・油	3.3・3	ヨーグルト	4	しらす干し	3
	きゅうり	35	油・さとう	3・2	人参	10	トマトケチャップ	5	粉チーズ	1.7	豚肉	25
	小松菜・人参	10・5	しょうゆ・酢	1.5・2	ピーマン	5	ウスターソース	1.6	しょうゆ・パセリ	0.5・0.1	じゃが芋	40
	花かつお	0.5	切干大根	8	油	0.5	しょうゆ・酒	2・0.7			玉ねぎ	30
	しょうゆ	2	人参	6	カレールー	15	さとう	2.4	じゃが芋	50	人参	10
	昆布だし	0.0	枝豆	3	パイン缶	16	片栗粉	0.6	きゅうり	30	厚揚げ	20
	鮭・かまぼこ	3・5	しょうゆ	2.7	きゅうり	30	スパゲティ・きゅうり	10・30	きゅうり	30	グリーンピース	3
	ねぎ・塩	3・0.2	ごぼめ	3	カルピス	20	コーン・人参	8・5	ねぎ・みそ	3・6	油・ごぼめ	0.5・2
	しょうゆ	1	昆布・かつおだし	34	寒天	0.1	油・しょうゆ	1.5・1.3	かつおだし	120	しょうゆ・酒	4・1
	昆布・かつおだし	150	かぼちゃ	35	牛乳	100	豆腐	30	煮干		みりん	0.5
	煮干		玉ねぎ	20	梨	80	牛乳	15	牛乳	100	昆布・かつおだし	35
	牛乳	100	わかめ	0.3			牛乳	100	牛乳	100	そうめん	12
	強力粉・小麦粉	15・4	みそ	6			煮干	1.5	牛乳	100	ねぎ	3
	さとう・塩	3・0.3	かつおだし	120			コンソメ	1.5	牛乳	100	わかめ	0.3
	卵・マーガリン	2.2・2.2	煮干						牛乳	100	塩	0.2
	スキムミルク・バター	0.7・4	牛乳	100					牛乳	100	しょうゆ	1
	グラニュー糖	4	サッポロポテト						牛乳	100	昆布・かつおだし	150
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100		
									牛乳	100	</	

曜	月		火		水		木		金		土	
日	4		5・19		6・20		7・21		8・22		9	
昼食	焼きそば スープ		チキン南蛮 人参のうま煮・ブロッコリー みそ汁		魚のかば焼き ごま酢和え すまし汁		パン ハッシュドビーフ フレンチサラダ		豚肉の和風ソース炒め さつま芋とひじきのサラダ みそ汁		酢豚 スープ	
おやつ	牛乳 もちもちチーズパン		牛乳 せんべい		牛乳 はちみつラスク		牛乳 フライドおさつ		パバロア		牛乳 おとつと	
	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
	中華麺	100	米	45	米	45	強力粉	35	米	45	米	45
	豚肉	20					マーガリン	3.5				
	ちくわ	10	鶏肉	50	さば	50	塩・卵	0.5・2.2	豚肉	60	豚肉	40
	きゅうり	40	小麦粉	2	片栗粉	4	さとう	0.9	しょうゆ	1	しょうゆ	2
	人参	10	卵・さとう	5・4.5	しょうゆ	2	スキムミルク	4.2	油・りんご	0.5・6	しょうゆ	3
	玉ねぎ	10	酢・しょうゆ	5.5・4	みりん	2.5			酒・酢	0.3・1	片栗粉	5
	中濃ソース	15	マヨネーズ	5	酒	2	牛肉・玉ねぎ	30・40	しょうゆ	1	油	2.5
	青のり	0.1	卵	13	さとう	1	じゃが芋・人参	30・10	さとう	1.4	干しいたけ	0.5
	花かつお	0.2	きゅうり	7			グリーンピース	5			玉ねぎ	50
	油	3	牛乳	3	きゅうり・もやし	20・20	油・小麦粉	0.5・3	さつま芋	35	人参	15
					人参・卵	8・10	トマトケチャップ	10	ひじき	2	ピーマン	10
	かにかまぼこ	8	人参・塩	20・0.1	ごま・酢	2・5	ウスターソース	8	かにかまぼこ	8	じゃが芋	20
	卵	20	ざらめ	0.4	さとう・しょうゆ	2・1.8	ハヤシルウ	5	きゅうり	5	ざらめ	2
	チンゲン菜	8	ブロッコリー	20			みりん	1	みりん	2	酢	2
	鶏ガラ	1.5			豆腐・ねぎ	40・3	ざらめ	2	しょうゆ	2	しょうゆ	1
			里芋	35	わかめ・塩	0.3・0.2	しょうゆ	2	マヨネーズ	8.5	鶏ガラ・油	1・0.5
	牛乳	100	えのき	18	しょうゆ	1	きゅうり	30				
			わかめ	0.3	昆布・かつおだし	150	りんご	10	きゅうり・人参	35・5	もやし	20
	白玉粉	18	みそ	6					わかめ・みそ	0.3・6	春雨	8
	塩	0.2	かつおだし	120	煮干		酢・油	3・1.5	かつおだし	120	人参	5
	牛乳	16			牛乳	100	さとう・塩	0.5・0.1			わかめ	0.3
	粉チーズ	6	煮干						煮干		コンソメ	1.5
	油	1.9	牛乳	100	フランスパン	25	牛乳	100	牛乳・さとう	60・10	牛乳	100
			せんべい		バター	4	さつま芋	70	生クリーム	13	おとつと	
					はちみつ	3	油・塩	3・0.2	ゼラチン・ココア	1.5・1		

9月29日はお月見の日

お月見とは、お団子やお餅、ススキや里芋などを供えて、十五夜のお月様を眺めることを言います。十五夜とは一番きれいに満月が見える日の事で、毎年、日にちが変わります。お月見によく食べられる料理は、月見うどん・そば、月見バーガー、月見つくねなど、卵の黄身を満月に見立てた物があります。お月見には、『秋の収穫に感謝』の意味があり、秋が旬の食材を使ったさつま芋ご飯、炊き込みご飯、栗ご飯などもあげられます。また、秋が旬の果物(ぶどう・いちじく・梨)もデザートに最適です。秋の味覚を堪能し、お月見を楽しみましょう。

さつま芋とひじきのサラダ(4人分)

材料: さつま芋-150g ひじき-8g かにかまぼこ-25g
きゅうり-1/4本 みりん-大さじ1/2
しょうゆ-大さじ1/2 マヨネーズ-大さじ2

作り方: ①さつま芋・きゅうり・かにかまぼこは1cm角に切る。
②水でもどしておいたひじきを、ザルにあげて軽く水を切る。
③鍋に②とみりん・しょうゆを加えて、水分が無くなるまで煮る。
④さつま芋は耐熱皿に入れ、ラップをかけレンジで柔らかくなるまで加熱する。
⑤ボールに冷めた③と④、きゅうり、かにかまぼこ、マヨネーズを加えて、和えたら完成。

