

8.9月 きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	エネルギー	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		たんぱく質	体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
8/ 29 (金)	野菜カレー	669 kcal 22.2g	とりにく スキムミルク こなチーズ	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン セロリ	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン
	牛乳		牛乳			
	フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん缶	
9/ 1 (月)	救給おいもの和風リゾット	551 kcal 18.7g		(市販非常食)		
	牛乳		牛乳			
	焼きウィンナー		ウィンナー	さとう		ケチャップ ウスターソース
	防災ミネストローネ		ツナ	はるさめ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマト缶 缶	トマトペースト ケチャップ しろワイン しお こしょう
	冷凍みかん				みかん	
2 (火)	コッペパン	686 kcal 27.3g		パン		
	牛乳		牛乳			
	チキンのオレンジソース		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	マーマレード	しお こしょう うすくちしょうゆ しろワイン
	レンズ豆のスープ		ウィンナー レンズまめ	あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ	しお こしょう
3 (水)	たまごをかけるオムライス	576 kcal 22.2g	とりにく ベーコン たまご	こめ げんまい あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	しろワイン ケチャップ しお こしょう
	牛乳		牛乳			
	もやしのカレーソテー			あぶら	もやし パセリ	カレーこ しお こしょう
	豆乳スープ		だいず とうにゅう	オリーブオイル じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	しお こしょう
4 (木)	ごはん	600 kcal 25.5g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	くじらの甘酢かけ		くじらにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	さけ しょうゆ す
	ひじきのいため煮		ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん	しょうゆ
	野菜のすまし汁		わかめ		たまねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	うすくちしょうゆ しお
5 (金)	ごはん	595 kcal 22.0g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	とり肉のさっぱり煮		とりにく	さとう	しょうが にんにく	しょうゆ す
	野菜ののオイスター炒め			あぶら	にんにく にんじん もやし ピーマン	しょうゆ こしょう
	みそ汁 (かぼちゃ)		あぶらあげ		かぼちゃ たまねぎ	みそ
8 (月)	中華おこわ	557 kcal 23.5g	ぶたにく	こめ もちこめ ごまあぶら さとう	ゆでたけのこ にんじん たまねぎ しめじ	しょうゆ さけ しお
	牛乳		牛乳			
	ゴーヤチャンプル		ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	ごまあぶら	にがうり (ゴーヤ)	しお しょうゆ
	みそ汁 (きゃべつ、にんじん)		わかめ		キャベツ たまねぎ にんじん	みそ
9 (火)	味付パン	629 kcal 24.4g		あじつけパン		
	牛乳		牛乳			
	なすのミートグラタン		ぎゅうにく ぶたにく チーズ	あぶら	なす たまねぎ パセリ	トマトペースト ケチャップ しお こしょう
	野菜いっぱいスープ		ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう
10 (水)	ごはん	593 kcal 23.8g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	八宝菜 (かまぼこ)		ぶたにく かまぼこ	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ゆでたけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ
	大豆とじゃこのあげ煮		だいず こんぶ たつくり	かたくりこ あぶら さとう ごま		しょうゆ
11 (木)	豚丼	628 kcal 24.1g	ぶたにく	こめ むぎ さとう	こんにゃく たまねぎ	しょうゆ みりん さけ
	牛乳		牛乳			
	夏野菜の白みそだれ			あぶら さとう ごま	かぼちゃ なす さやいんげん	しろみそ さけ みりん しお
12 (金)	ごはん	650 kcal 27.2g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	煮魚(さば)		さば	さとう	しょうが	みりん さけ しょうゆ
	豚もやし炒め		ぶたにく	あぶら	もやし にら	しお こしょう しょうゆ
16 (火)	みそ汁 (じゃがいも)	682 kcal 26.1g	あぶらあげ	じゃがいも	たまねぎ	みそ
	小コッペパン			パン		
	牛乳		牛乳			
	スパゲティミートソース		ぎゅうにく ぶたにく	スパゲティ オリーブオイル あぶら	パセリ たまねぎ	しお こしょう トマトペースト ケチャップ
17 (水)	バリバリ野菜炒め	618 kcal 23.2g		あぶら	キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ
	玄米入りごはん			こめ げんまい		
	牛乳		牛乳			
	麻婆なす		ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ゆでたけのこ ほししいたけ なす にら	しょうゆ さけ みそ トマトペースト
	青のりビーンズ		だいず あおのり	かたくりこ あぶら		しお

日 (曜)	こんだて	エネルギー	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		たんぱく質	体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
18 (木)	ごはん	553 kcal 20.4g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	きびなごの南蛮漬け		きびなご	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう		しょうゆ みりん す
	じゃがいものピリ辛炒め			じゃがいも ごまあぶら	にんじん	ﾄﾏﾄﾞﾝｼﾞｬﾝ みりん しお うすくちしょうゆ
19 (金)	すまし汁	740 kcal 24.6g	とうふ		えのきだけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお
	たこピラフ		たこ	こめ オリーブオイル	にんにく たまねぎ	しお こしょう
	牛乳		牛乳			
	ゴジード		とりにく ひよこまめ ウィンナー	あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ	うすくちしょうゆ しお こしょう
22 (月)	カステラ	590 kcal 18.9g	たまご 豆乳	こめこ さとう あぶら		
	わかめごはん		たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	じゃが芋のあんかけ		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン	しょうゆ しお こしょう
24 (水)	もやしとツナのソテー	667 kcal 24.1g	ツナ	さとう あぶら	にんじん もやし	しょうゆ す
	ごはん			こめ		
	牛乳		牛乳			
	ヤンニョムチキン		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく	しょうゆ ケチャップ
25 (木)	ワンタンスープ	620 kcal 24.1g	ぶたにく	あぶら ワンタン ごまあぶら	しょうが にんじん ゆでたけのこ ほししいたけ キャベツ もやし ねぎ	しお こしょう
	ごはん			こめ		
	牛乳		牛乳			
	とびうおのフライ		とびうお たまご	こむぎこ パンこ あぶら さとう		しお こしょう ケチャップ ウスターソース
26 (金)	三色野菜炒め	655 kcal 21.1g		ごまあぶら ごま	もやし にんじん にら	しょうゆ しお
	みそ汁（たまねぎ）		とうふ わかめ		ねぎ たまねぎ	みそ
	チキンカレー		とりにく スキムミルク こなチーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン
	牛乳		牛乳			
29 (月)	キャベツのソテー	695 kcal 24.8g	ベーコン	あぶら	キャベツ にんじん	しお こしょう
	ソースカツ丼		とりにく	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	キャベツ	しお さけ みりん こしょう しょうゆ ウスターソース
	牛乳		牛乳			
	どさんこスープ		ぶたにく	ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし コーン	みそ しお
30 (火)	ミルクパン	619 kcal 22.9g		ミルクパン		
	牛乳		牛乳			
	なすのシチュー		ぶたにく	こめこ あぶら	たまねぎ にんじん なす	しお こしょう ｵｰﾙｽﾎﾟﾝｼﾞ ケチャップ ウスターソース あかワイン
	野菜炒め			あぶら	キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ

【産地情報】
米京都 麦福井 牛乳京都 卵京都 豆類(だいず)北海道(ひよこ豆)アメリカ (レンズ豆)アメリカ
肉(牛肉)北海道・青森 (豚肉)愛知・鹿児島・宮崎 (鶏肉)兵庫・宮崎 (ベーコン)愛媛・九州 (ウィイナー)千葉・群馬(ハム)愛媛・九州
魚(さば)京都(しらす干し)兵庫(とびうお)京都(きびなご)長崎(たこ)大分・長崎(くじら)北西太平洋
(かまぼこ)北海道・アメリカ(ツナ)ベトナム
野菜(じゃがいも)北海道(にんじん)北海道(たまねぎ)北海道(しょうが)高知(セロリ)長野(パセリ)長野
(にんにく)青森 (にら)高知(きゃべつ)長野(ピーマン)高知(きゅうり)京都
(ねぎ)京都(たけのこ水煮)京都(もやし)岐阜(かぼちゃ)北海道(にがうり)京都(なす)京都
(冷凍ホールコーン)北海道(切干大根)宮崎
きのこ(マッシュルーム)岡山(干しいたけ)九州(しめじ)福岡(えのきだけ)長野 海藻(カットわかめ)三陸(のり)香川・岡山
果物(冷凍みかん)愛媛

※「ゴジード」はポルトガル風ポトフのことです。