

予定献立表

2023年 9月

献 食	献立No.1	献立No.2	献立No.3	献立No.4
主 食	● ご 飯 ● パン	● ご 飯 ● パン	● ご 飯 ● パン	● ご 飯 ● パン
汁 物	● 味噌汁	● 味噌汁	● 味噌汁	● 味噌汁
おかず	● 竹輪の磯辺揚げ ● ミートボール ● ひじき煮 ● 生野菜 ● かぼちゃサラダ ● 納豆 ● コーンフレーク	● 厚揚げと小松菜のソテー ● ウインナー ● きんぴらごぼう ● 生野菜 ● スパサラ ● 納豆 ● コーンフレーク	● サバの塩焼き ● ミートボール ● 切干大根煮 ● 生野菜 ● ポテトサラダ ● 納豆 ● コーンフレーク	● 肉入りコロッケ ● ウインナー ● れんこんきんぴら ● 生野菜 ● マカロニサラダ ● 納豆 ● コーンフレーク
	● ヨーグルト	● ヨーグルト	● ヨーグルト	● ヨーグルト
嗜好品	漬 物 ふりかけ	漬 物 ふりかけ	漬 物 ふりかけ	漬 物 ふりかけ
嗜好品B	マーガリン・ジャム	マーガリン・ジャム	マーガリン・ジャム	マーガリン・ジャム
飲 物	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶
献 食				
主 食	● ご 飯	● ご 飯 ● ゆかりご飯	● ご 飯	● ご 飯 ● わかめご飯
種 類	● 冷やし中華		● 冷やしわかめうどん	
汁 物		● 中華スープ		● 味噌汁
おかず	● 鶏の唐揚げ ● サーモンマヨフライ ● オニオンステーキ ● パネンのチリソース炒め ● 生野菜 ● 春雨サラダ ● ゼリー	● 豚肉の生姜炒め ● アジフライ ● ゴボウコンニャク ● オニオンリングフライ ● 生野菜 ● 蒸し鶏とカリフラワーの和え物 ● ゼリー	● ハムポテトサラダフライ ● 白身魚フライ ● にんじんしりしり ● ナスの味噌炒め ● 生野菜 ● ひじきのハニーマヨサラダ ● ゼリー	● 回鍋肉 ● 揚げシューマイ ● 鯔南蛮漬け ● 南京のあんかけ ● 生野菜 ● カニカマの酢の物 ● ゼリー
果 物	● フルーツ	● フルーツ	● フルーツ	● フルーツ
嗜好品	漬 物	漬 物	漬 物	漬 物
飲 物	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶
タ 食				
主 食	● ご 飯 ● 塩麻婆丼	● ご 飯 ● ハヤシライス	● ご 飯	● ご 飯
種 類			● 焼きそば	● トマトの冷製パスタ
汁 物	● 味噌汁		● 味噌汁	● オニオンスープ
おかず	● 和風ハンバーグ ● サバカレーカツ ● ビーフン炒め ● フライドポテト ● 生野菜 ● 切干大根の和え物 ● ナスの揚げ浸し	● メンチカツ ● イカとブロックリーのペペロンチーノ風 ● コンニャクの味噌田楽 ● フライドポテト ● 生野菜 ● もやしの中華和え ● オニオンサラダ	● チキンナゲット ● ホキの味噌焼き ● ごぼう天の煮物 ● フライドポテト ● 生野菜 ● オクラの鯉和え ● ビーンズサラダ	● ハムカツ ● サバの生姜煮 ● 厚揚げのあんかけ ● フライドポテト ● 生野菜 ● シーチキンサラダ ● オニオンサラダ
デザート	● プリン	● プリン	● プリン	● プリン
嗜好品	漬 物	漬 物	漬 物	漬 物
飲 物	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶
9月	1・5・9・13・17・21・25・29日	2・6・10・14・18・22・26・30日	3・7・11・15・19・23・27日	4・8・12・16・20・24・28日

国立淡路青少年交流の家店



7色(食)の虹を食卓に 七色分類表

●	牛豚鶏肉 卵	タンパク質 ビタミン ミネラル	筋肉ほか体を作る
●	魚 豆腐 大豆食品	タンパク質 ビタミン ミネラル	筋肉ほか体を作る
●	ご飯 種類 パン 餅	炭水化物	活動のための エネルギー源
●	フルーツ	ビタミン 糖質 食物繊維	体の調子を整える (疲労回復)
●	緑黄色野菜 海藻 いも類	ビタミン ミネラル	体の調子を整える
●	大根 トマト きゅうり	ビタミン 食物繊維	体の調子を整える
●	牛乳 チーズ ヨーグルト	タンパク質 ミネラル カルシウム	筋肉・骨の強化