

	日	月	火	水	木	金	土	
朝食	9月1日 ごはん みそ汁 五目巾着 小松菜の和え物 紅白なます	9月2日 ごはん みそ汁 厚揚げのひき肉炒め 大根菜の煮物 味の花	9月3日 ごはん みそ汁 炒り卵 カリフラワーの和え物 納豆	9月4日 ごはん みそ汁 ウィンナーソーテー 黒豆 かぶ煮	9月5日 パン スープ 玉子ロール いんげんの和え物 ポテトサラダ	9月6日 ごはん みそ汁 肉団子甘酢あん カリフラワーの炒め物 しそ昆布	9月7日 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 もやしの和え物 おかか生姜	
昼食	麻婆炒め もちろし焼き マカロニ炒め ブロッコリーサラダ かぼちゃ煮	照り焼きステーキ カレーコロッケ ひじきの煮物 水菜おかか炒め かぶ煮	チキンカツ ポロネーゼ風炒め 白菜昆布和え ごぼうのごま煮 冬瓜水晶煮	ピーマンの肉詰め 牛肉とじゃが芋のペッパー炒め 海鮮ビーフン 大根の照り煮 もやしの和え物	海鮮ステーキ ジャンボミートボール 切干大根と高菜のサラダ 根菜と鶏肉の煮物 金平こんにやく	鶏ごぼうの甘辛カツ ごまじゃがお焼き 春雨炒め ほうれん草のお浸し 昆布豆	ビーフ入りコロッケ 豆腐寄せ ビーフン炒め 蕎麦とおふの煮物 隠元中華煮	
夕食	豚肉味噌炒め イカバーグ ピーマンと玉ねぎのオイスター煮 テンゲン菜のお浸し 枝豆サラダ 漬物	お好み焼き 牛肉と春雨の甘辛炒め もやしの高菜炒め 里芋煮 菜の花の和え物 漬物	しゅうまい 豚肉のキムチ炒め 切干大根の中華煮 きゅうりのゆかり和え 人参と蕎麦の煮物 漬物	オムレツ 鶏じゃが炒め れんこん金平 きゅうりのゆかり和え おぐらの和え物 漬物	ギョウザ 豚肉ボン酢炒め カラフルピーマンソーテー 白菜の旨煮 ほうれん草サラダ 漬物	タラの味噌焼き 鶏肉野菜炒め 白滝甘辛煮 キャベツの和え物 冬瓜の煮物 漬物	野菜肉巻き 豚肉トマト炒め じゃが芋おかか煮 マカロニコンソメソーテー 青菜の和え物 漬物	
1日の合計	569Kcal 26.1g	564Kcal 29.6g	592Kcal 26.7g	578Kcal 28.2g	592Kcal 27.7g	595Kcal 30.1g	581Kcal 26.0g	
朝食	9月8日 ごはん みそ汁 両巻き信田巻き ピーマンの中華炒め 梅かつおザーサイ	9月9日 ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ ほうれん草の炒め物 ごま高菜	9月10日 ごはん みそ汁 肉じゃが風煮 菜の花の炒め物 味の花	9月11日 ごはん みそ汁 タラの塩焼き 春雨炒め わさび菜きのこ	9月12日 パン スープ ミートボール ブロッコリーソーテー かぼちゃサラダ	9月13日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり カリフラワーの和え物 梅かつおザーサイ	9月14日 ごはん みそ汁 がんも煮 きのこ炒め 蕎麦	
昼食	たらの塩焼き 鶏野菜炒め ブロッコリーのソーテー ひじき煮 白菜の中華煮	ふんわり豆腐寄せ 鶏肉とズッキーニのコンソメ炒め 切干大根たらこ炒め カリフラワーのペッパー煮 春菊の昆布和え	メンチカツ オムレツ 豚肉野菜炒め おぐらとわかめの和え物 ピーマン金平	お好み炒め 海鮮ステーキ ナポリタン 大根のえのきあんかけ いんげんのツナサラダ	キャベツ焼き 豆腐おかか炒め ひじきサラダ マスタード炒め 大根菜の胡麻煮	唐揚げ つくね 切干大根の煮物 いかとテンゲン菜の中華煮 さつまいもレモン煮	じゃが芋カレー炒め ミニお好み焼き ペペロン炒め かぶのだし煮 しろ菜の煮物	
夕食	コーンピースオムレツ 豚肉茄子炒め 小松菜の煮物 わかめの和え物 人参のつや煮 漬物	チヂミ 豚もやしさっぱり炒め かぼちゃのそぼろ煮 枝豆炒め かぶの昆布和え 漬物	ジャンボしゅうまい 豚汁風煮 さつま芋のレモン煮 コーンサラダ ほうれんそうソーテー 漬物	れんこんつくね 豚肉のカレー炒め ビーフン炒め煮 春菊の味噌和え おふ煮 漬物	ベイクドエッグポテト 豚肉の甘辛炒め ピーマンとベーコンのソーテー キャベツのゆかり和え 玉ねぎの和風サラダ 漬物	鶏肉のねぎ味噌焼き 豚肉ボン酢炒め きくらげごま炒め 小松菜の炒め煮 人参しりしり 漬物	豆腐ハンバーグ 炒り鶏 竹の子炒め煮 大根田楽 ほうれん草の和え物 漬物	
1日の合計	558Kcal 26.5g	583Kcal 29.1g	602Kcal 25.2g	579Kcal 30.3g	582Kcal 26.6g	600Kcal 28.2g	572Kcal 27.3g	
朝食	9月15日 ごはん みそ汁 五目巾着 小松菜の炒め物 紅白なます	9月16日 ごはん みそ汁 イカバーグ じゃが芋のツナ炒め 卵の花	9月17日 ごはん みそ汁 たらの塩焼き もやし炒め しそ昆布	9月18日 ごはん みそ汁 厚焼き玉子 ピーマン炒め 紅白なます	9月19日 パン スープ ベーコン炒め 大根の煮物 ポテトサラダ	9月20日 ごはん みそ汁 オムレツ 菜の花の和え物 おかか生姜	9月21日 ごはん みそ汁 きのこ炒め かぶの煮物 卵の花	
昼食	チキンオムレツ 豚肉の炒め物 大豆のチリ炒め ブロッコリーのサラダ しゅうまい	白身魚青のりフライ なす味噌炒め わかめの中華サラダ マカロニペッパー炒め いかと切干大根の煮物	棒餃子 豚肉とカリフラワーのマスタード炒め ひじき煮 冬瓜のだし煮 白菜サラダ	野菜コロッケ 鳴門金時入り海鮮ステーキ 茄子のスタミナ炒め かぶ中華煮 からし菜の醤油和え	マカロニチキントマト煮 上野焼売 キャベツの甘辛炒め 水菜のお浸し 小松菜洋風煮	ハンバーグ 野菜春巻き テンゲン菜の旨塩炒め いんげんボン酢和え かぼちゃの煮物	なすのそぼろ炒め ベイクドエッグポテト 高野豆腐そぼろ煮 じゃが芋おかか煮 青菜のにんにく醤油炒め	
夕食	カレーボール 牛肉炒め 高野豆腐煮 かまぼこのわさび醤油和え コーンバター炒め 漬物	野菜つくね 鶏肉レモン炒め 大根かにかまあんかけ もやしと人参のナムル 枝豆ソーテー 漬物	野菜とひじきの豆腐焼き 麻婆春雨 ふきの煮物 人参と人参のナムル おぐらのゆかり和え 漬物	ハムステーキ 鶏肉の甘酢炒め ジャーマンポテト 大根サラダ こんにやく金平 漬物	もろこし焼き 牛肉の生姜煮 わかめとツナのサラダ 蓮根の胡麻和え 大根菜炒め 漬物	鶏肉の山椒焼き 豚肉のソース炒め ほうれん草バターソーテー がんも煮 大豆サラダ 漬物	しゅうまい 牛肉の野沢菜炒め ひじき煮 ゴーヤ炒め カリフラワーおかか和え 漬物	
1日の合計	561Kcal 27.2g	590Kcal 28.8g	587Kcal 28.0g	572Kcal 29.7g	590Kcal 27.8g	567Kcal 30.2g	580Kcal 29.1g	
朝食	9月22日 ごはん みそ汁 筑前煮 テンゲン菜のお浸し 梅かつおザーサイ	9月23日 ごはん みそ汁 かにしんじょう ほうれん草の和え物 しそ昆布	9月24日 ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ウィンナー 味の花	9月25日 ごはん みそ汁 信田巻き 納豆 おぐらの胡麻和え	9月26日 パン スープ ロールキャベツ かぶのクリーム煮 マカロニサラダ	9月27日 ごはん みそ汁 白菜の炒め物 さつま芋の甘煮 もずく	9月28日 ごはん みそ汁 肉団子中華あん 蕎麦 松前漬け風高菜	
昼食	たらの照り焼き 野菜ハム炒め 切干サラダ インゲンソーテー もも缶	鶏肉コンソメ炒め ジャンボしゅうまい わかめのボン酢和え 冬瓜の昆布煮 水菜の和え物	クリームフライ れんこんつくね ペペロンチーノ 小松菜煮びたし 胡瓜のドレ和え	ハンバーグ ハーフオムレツ もやし海鮮炒め キャベツのカレー煮 カリフラワーマリネ	紫いもコロッケ 豚肉生姜炒め 切干大根の煮物 テンゲン菜とさつま揚げの煮物 ブロッコリーソーテー	鶏肉の照り焼き 牛肉韓国風炒め 和風パスタ おぐらとひじきの梅和え しろ菜の煮物	チキンカツ 豆腐甘辛炒め 春雨サラダ 大根菜のコンソメ炒め 冬瓜の和風あんかけ	
夕食	豆腐ハンバーグ 豚肉のゆず炒め さつま芋のレーズン煮 もやしの生姜和え 人参マリネ 漬物	上野生姜天 ブルコギ ザーサイ和え 白滝の甘辛炒め がんも煮 漬物	ハムステーキ 豚肉の生姜炒め れんこんとひじきのソーテー しろ菜のサラダ お麩の煮物 漬物	ぎょうざ 鶏肉の韓国風炒め 春雨サラダ ほうれん草のゆず和え かぼちゃ煮 漬物	ニラ饅頭 焼き豆腐のすき焼き風煮 小松菜ときのこの炒め物 里芋煮 大豆の南部煮 漬物	タラの照り焼き 他人とじ もやしの和風サラダ ふるふき大根 ほうれん草の磯辺和え 漬物	お好み焼き 牛肉の甘辛炒め 昆布と鶏肉の煮物 白菜の梅和え ブロッコリーピーナツ和え 漬物	
1日の合計	581Kcal 26.8g	576Kcal 29.7g	584Kcal 27.0g	589Kcal 27.5g	610Kcal 26.7g	596Kcal 30.8g	608Kcal 30.4g	
朝食	9月29日 ごはん みそ汁 炒り豆腐 いんげんの炒め物 おぐら大根おろし	9月30日 ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ 菜の花の和え物 しそ昆布	※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。					
昼食	オムレツ 野菜つくね ひじき煮 テンゲン菜と鶏肉の塩炒め ふきの胡麻酢和え	ハンバーグ エビカツ ブロッコリーの中華煮 切干大根とピーマンの炒め物 わかめちりめん和え						
夕食	しゅうまい 豚肉のキムチ炒め ほうれん草とあさりの煮びたし 胡瓜のドレ和え パプリカのおかか炒め 漬物	野菜天 春雨オイスター炒め さつま揚げと白菜のカレー炒め 海苔塩大豆 大根の和え物 漬物						
1日の合計	567Kcal 26.9g	596Kcal 29.3g						

★お知らせ★

9月のパンの提供日は
5・12・19・26になります。

※鳥インフルエンザの影響で玉子製品が変更になる場合があります。ご了承ください。

埼玉給食センター

