

	火	水	木	金	土	日	月
朝食	9月1日 ごはん みそ汁 カレイの煮付け チンゲン菜炒め ビビンバ山菜	9月2日 ごはん みそ汁 炒り豆腐 カリフラワー炒め きゅうりのサラダ	9月3日 ごはん みそ汁 オムレツ ごぼう炒め ザーサイ	9月4日 ごはん みそ汁 五目巾着・木の葉しんじょう煮 チンゲン菜炒め コーンサラダ	9月5日 ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ インゲン炒め ピーマンサラダ	9月6日 ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ レンコン炒め 納豆	9月7日 ごはん みそ汁 がんも煮 白菜炒め ふき和え
昼食	ハンバーグ～おろしソース～ 鶏肉炒め 大根のゆかり和え コーンソテー	回鍋肉 しゅうまい 春雨炒め ほうれん草ナムル 昆布煮	メンチカツ お好み焼き ナポリタン いんげんの甘辛煮 ふき和え	オムレツ～クリームソース～ ビーフン炒め ひじき煮 三色豆	豚しゃぶサラダ ミートコロッケ 厚揚げ炒め 小松菜の和え物 大豆煮	野菜つくね 豚肉と茄子の炒め物 マカロニサラダ 切干大根煮 いんげんの胡麻和え	野菜コロッケ じゃが芋キッシュ 鶏肉のブルコギ風炒め カリフラワーソテー 冬瓜煮
夕食	厚揚げの中華炒め チヂミ ひじき煮 豆煮 白菜の和え物 漬物	バサの照り焼き 千草焼き 茄子炒め 高野豆腐煮 おぐらの和え物 漬物	豚肉のピリ辛炒め もろこし焼き れんこん炒め かぼちゃのレモン煮 ほうれん草の胡麻和え 漬物	麻婆豆腐 ピーマンの肉詰め きのこ炒め 冬瓜煮 ブロッコリーサラダ 漬物	ハムステーキ 鶏肉炒め じゃが芋炒め 昆布煮 ふき煮 漬物	肉団子の甘酢かけ あじの照り焼き ピーマン炒め 里芋煮 きゅうりサラダ 漬物	豚肉のキムチ炒め 白身魚と豆腐のしんじょう 金平ごぼう 高野豆腐煮 ほうれん草の和え物 漬物
1日の合計	584Kcal 29.7g	548Kcal 28.9g	534Kcal 25.9g	568Kcal 22.7g	754Kcal 33.7g	727Kcal 38.5g	569Kcal 28.0g
朝食	9月8日 ごはん みそ汁 厚焼き玉子 茄子炒め しそ昆布	9月9日 ごはん みそ汁 ウインナーソテー 大根煮 豆サラダ	9月10日 ごはん みそ汁 海鮮ステーキ チンゲン菜炒め 納豆	9月11日 ごはん みそ汁 玉子ロール ブロッコリー炒め 味の花	9月12日 ごはん みそ汁 鶏そぼろ炒め 白菜炒め 松前漬け高菜	9月13日 ごはん みそ汁 ハムステーキ・しゅうまい レンコン炒め きくらげ和え	9月14日 ごはん みそ汁 ポトフ たけのこ炒め ふき和え
昼食	豚肉の甘辛炒め もろこし焼き 春雨サラダ ひじき煮 チンゲン菜の和え物	根菜鶏つくねバーグ スパゲティペロン炒め もやし和え 小松菜炒め	ポークカレー クリーミーフライ 白菜のお浸し 昆布煮	バサの照り焼き 麻婆豆腐 春雨サラダ もやし炒め ピーマンマリネ	ロールキャベツ 鶏肉の五目炒め スパゲティサラダ 大豆煮 ひじき和え	鶏肉の韓国風炒め ネギオムレツ がんも煮 小松菜炒め 切干大根サラダ	ハンバーグ～和風きのこソース～ 野菜コロッケ きゃべつの酢の物 豆サラダ
夕食	チャプチェ バサの照り焼き たけのこ炒め 一口角天 ピーマンサラダ 漬物	ハムステーキ 鶏肉の塩炒め 冬瓜煮 きのこ和え 人参サラダ 漬物	棒餃子 豚肉の甘辛炒め れんこん炒め 茄子の和え物 大根サラダ 漬物	お好み焼き 鶏肉のピリ辛炒め 味噌ポテト ふき和え きゃべつサラダ 漬物	豆腐ハンバーグ～オニオンソース～ 茄子炒め かぼちゃ煮 おくらサラダ 漬物	鶏肉の照り焼き 野菜炒め ごぼう炒め 昆布煮 人参しりしり 漬物	さつま揚げのオイスター炒め バサの塩焼 肉団子のクリームソースかけ ひじき煮 マカロニサラダ 漬物
1日の合計	706Kcal 31.7g	752Kcal 30.8g	621Kcal 26.5g	557Kcal 23.7g	867Kcal 24.0g	619Kcal 28.0g	679Kcal 24.8g
朝食	9月15日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり 茄子炒め 金時豆	9月16日 ごはん みそ汁 ミートボール カリフラワー炒め いんげんサラダ	9月17日 ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ ごぼう炒め コーンサラダ	9月18日 ごはん みそ汁 チャプチェ 納豆 きゅうりサラダ	9月19日 ごはん みそ汁 根菜入り鶏つくねバーグ ブロッコリー炒め キムチもやし	9月20日 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 じゃが芋炒め たけのこ和え	9月21日 ごはん みそ汁 枝豆と豆腐のふんわり天 茄子炒め おくら和え
昼食	豚肉のスタミナ炒め ふんわり豆腐寄せ 親子煮 のり塩ポテト チンゲン菜の和え物	鶏肉のネギ焼き かに玉ボール 春雨炒め キムチ和え れんこん煮	チンジャオロース炒め チヂミ たらこスパゲティ きゃべつ炒め がんも煮	ハンバーグ 鶏肉炒め ひじきの五目煮 菜の花炒め 大根サラダ	春巻き 回鍋肉 豆腐炒め マカロニ炒め 茄子の和え物 コーンサラダ	豚丼煮 豆腐ハンバーグ きのこ野菜炒め ピーマンマリネ 白菜の煮浸し	もろこし焼き 肉団子のクリームソースかけ 豚肉の生姜炒め チンゲン菜の和え物 白菜の煮浸し
夕食	豚肉の炒め物 お好み焼き かぼちゃ煮 きゅうりサラダ 人参のピーナッツ和え 漬物	鶏肉の炒め物 棒餃子 ふろふき大根 ピーマンサラダ きゃべつのしそドレ和え 漬物	豚肉の炒め物 もろこし焼き 金平ごぼう 昆布煮 竹輪サラダ 漬物	チキンステーキ ハム野菜炒め 肉じゃが おぐらの和え物 きくらげサラダ 漬物	豚肉の甘辛炒め あじの塩焼 インゲン炒め 豆乳野菜入りささかま 春雨サラダ 漬物	エビカツ チンジャオロース風炒め ほうれん草炒め かぼちゃ煮 レンコンサラダ 漬物	バサの照り焼き 豚肉の炒め物 カリフラワーソテー ひじき煮 ふき和え 漬物
1日の合計	576Kcal 24.7g	699Kcal 33.7g	607Kcal 32.6g	581Kcal 30.7g	592Kcal 25.6g	758Kcal 26.3g	567Kcal 27.3g
朝食	9月22日 ごはん みそ汁 ロールキャベツ いんげん炒め ごま昆布	9月23日 ごはん みそ汁 ウインナーソテー 小松菜炒め きゅうりのサラダ	9月24日 ごはん みそ汁 がんも煮 ビーフン炒め ピーマンサラダ	9月25日 ごはん みそ汁 ふんわり豆腐ステーキ 切干大根炒め 茄子の和え物 高菜	9月26日 ごはん みそ汁 五目巾着・木の葉しんじょう煮 ごぼう炒め 豆サラダ	9月27日 ごはん みそ汁 炒り豆腐 ほうれん草炒め 高菜	9月28日 ごはん みそ汁 鶏そぼろ炒め 白菜炒め 納豆
昼食	鶏肉のスタミナ炒め お好み焼き れんこん炒め きゃべつ炒め 豆サラダ	豚肉のボン酢炒め カニカマ天・かぼちゃ天 和風スパゲティ いんげんの甘辛煮 オクラサラダ	キーマカレー ミートオムレツ 野菜サラダ かぼちゃ煮 ふき和え	野菜コロッケ 厚揚げのそぼろ炒め 焼うどん 切干大根炒め いんげんの和え物	野菜つくね 鶏肉の五目炒め 肉じゃが マカロニ炒め 昆布煮	海鮮ステーキ 鶏肉の味噌炒め ビーフン炒め 小松菜の煮浸し 冬瓜煮	ロールキャベツ煮 金平ごぼう ひじきサラダ ブロッコリー煮
夕食	白身魚フライ 五目炒め 茄子炒め 冬瓜煮 小松菜の和え物 漬物	ポトフ ハムステーキ ごぼう炒め 高野豆腐煮 大根サラダ 漬物	ハンバーグ～デミグラスソース～ スパゲティサラダ チンゲン菜炒め きゅうりのサラダ 漬物	あじの照り焼き 豚肉のキムチ炒め ピーマン炒め ひじき煮 おぐらの和え物 漬物	豚肉のブルコギ炒め オムレツ ブロッコリー炒め 高野豆腐煮 大根の和え物 漬物	肉団子のハヤシソース グラタン 茄子とベーコンのパスタ ポテトサラダ 玉ねぎサラダ 漬物	チキンステーキ さつま揚げのオイスター炒め かぼちゃ煮 きのこ煮 おくら和え 漬物
1日の合計	610Kcal 25.8g	756Kcal 23.3g	645Kcal 27.2g	622Kcal 27.7g	695Kcal 28.4g	626Kcal 29.2g	647Kcal 29.7g
朝食	9月29日 ごはん みそ汁 ミートボール カリフラワー炒め うぐいす豆	9月30日 ごはん みそ汁 ハムステーキ・しゅうまい チンゲン菜炒め 茄子の和え物	※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	ハンバーグ～おろしソース～ 春雨炒め れんこんサラダ 高野豆腐煮	白身魚フライ 鶏肉の韓国風いため マカロニのカレー炒め 豆サラダ いんげんの和え物	★お知らせ★				
夕食	麻婆豆腐 棒餃子 ごぼう炒め かぼちゃ煮 冬瓜煮 漬物	ポークチャップ 海鮮豆腐ステーキ 五目ひじき煮 もやしキムチ和え ほうれん草の和え物 漬物					
1日の合計	606Kcal 24.8g	594Kcal 25.4g					

埼北給食センター



