

## アオイコーポレーション「まるデリ・チルド」によるお食事提供 メニュー例

36日サイクルを基本として、季節・行事献立豊富に管理栄養士がメニュー(献立)を作成します。

	朝	昼	夕
9月1日(金)	飯 140g 味噌汁(調味料) 雪花7 ごま和え7ねり梅 牛乳100	飯 140g カレーライス7 ハムサラダ7 ラフランスゼリー福神漬	飯 140g 白身魚の漬け焼き(メジ) 他人煮 7 フルーツ(黄桃缶)
9月2日(土)	飯 140g 味噌汁(調味料) 大根そぼろ煮7おかか和え7 ふりかけ 牛乳100	飯 140g たらの竜田揚げ 里芋煮7 胡瓜とツの酢の物	飯 140g 筑前煮(牛蒡無)7 ブロッコリーのマヨ和え フルーツ(オレンジ)
9月3日(日)	飯 140g 味噌汁(調味料)含め煮 7 白菜のピーナッツ和え7 のり佃煮 2 牛乳100	飯 140g 鯖のみそ焼き7 切干大根煮 7 えのきとオクラの和え物7	飯 140g 揚げ豆腐のあんかけ 中華サラダ7 フルーツ(りんごコンポート)
9月4日(月)	飯 140g 味噌汁(調味料) 鮭の照り焼き7 小松菜の煮浸し7鯛みそ 2 牛乳100	飯 140g 千草焼7 揚げ茄子そぼろあん 白菜ゆの酢和え7	飯 140g 鶏肉ごまダレ焼7 南瓜の炊き合わせ 7 フルーツ(黄桃缶)
9月5日(火)	飯 140g 味噌汁(調味料) 冷奴 オイスター炒め7ねり梅 牛乳100	飯 140g 蒸し魚のポン酢かけ7 京がんもの煮物 7 青菜のごま和え7	飯 140g エビフライ 7 卵サラダ7 フルーツ(みかん缶)
9月6日(水)	飯 140g 味噌汁(調味料)ひじき炒り煮 7 キャベツの胡麻和え7ふりかけ 牛乳100	飯 140g 豚肉焼肉風7 たけのこ煮 7 菜の花の和え物 7	飯 140g さばのみそ煮芋煮7 フルーツ(りんごコンポート)
9月7日(木)	飯 140g 味噌汁(調味料)卵のおから7 菜の花ゆず和え7鯛みそ 2 牛乳100	飯 140g 鶏肉薬味醤油焼7 いんげんの和え物7焼 き茄子	飯 140g 赤魚の梅しそ天7 ほうれん草と厚揚げ煮 7フルーツ(パイ ン缶)
	朝	昼	夕
9月8日(金)	飯 140g 味噌汁(調味料)野菜ソテー 7しらすお ろしのり佃煮 2牛乳100	ゆかり御飯 きつねうどん鶏八幡巻き フレンチサラダ7	飯 140g 牛肉と厚揚げの甘辛煮7胡瓜の酢物 7 フルーツ(りんごコンポート)
9月9日(土)	飯 140g 味噌汁(調味料) 和風チャンプル 7 もやしナムル7 ふりかけ 牛乳100	飯 140g コロッケ7 高野豆腐煮 7 きのこの酢の物7	飯 140g 和風ハンバーグ7 キャベツと蒸し鶏のごまダレ和え7 フルーツ(黄桃缶)
9月10日(日)	飯 140g 味噌汁(調味料)すき煮7 和え物(マ・ハク・マキ)7 ゆず味噌 2 牛乳100	飯 140g 焼鮭の南蛮漬7 白菜の煮浸し7 パンプキンサラダ7	飯 140g 鶏肉梅味噌焼7 さつま芋といんげん煮7 ヨーグルト和え
9月11日(月)	飯 140g 味噌汁(調味料) 大根煮7 のり和え7ねり梅 牛乳100	飯 140g 鶏カツ煮7 菜の花の生姜醤油和え7 なめこおろし7	飯 140g たらの煮付け 金平大根7 フルーツ(パイ缶)
9月12日(火)	飯 140g 味噌汁(調味料) 冬瓜くず煮7 キャベツのおかか和え7のり佃煮 2 牛乳100	飯 140g 白身魚のみそ焼き7 オクラの肉そぼろあん7 大豆サラダ7	飯 140g 煮豚7 酢の物(きゅうり)7 フルーツ(みかん缶)

9月13日(水)	飯 140g 味噌汁(調味料)じゃが芋の金平7 カラライスぼん酢かけ7鯛みそ 2 牛乳100	飯 140g 鶏の塩麹焼き 7茶碗蒸し 中華酢の物7	飯 140g チンジャオロース風7 杓刈草のピ-ナツ 和え7フルーツ(白桃缶)
9月14日(木)	飯 140g 味噌汁(調味料) かに巻卵 切干大根の酢の物7 ゆず味噌 2 牛乳100	わかめご飯 豚肉おろしポン酢かけ7 京合せの炊合せ7 さつま芋のサラダ7	飯 140g 鯖のゆず味噌焼き7 八宝菜煮(副)7 フルーツ(みかん缶)
	朝	昼	夕
9月15日(金)	飯 140g 味噌汁(調味料) 大豆煮 7 なめ茸和えのり佃煮 2 牛乳100	飯 140g 白身魚の野菜あんかけ 南瓜の炊き合わせ 7 辛子和え7	飯 140g 鶏肉唐揚げ7 わかめサラダ 7 フルーツ(りんごコンポート)
9月16日(土)	飯 140g 味噌汁(調味料) オムレツ30 わか和え7 鯛みそ 2牛乳100	飯 140g きのこカレー7 きゅうりのサラダ7 フルーツ野菜ゼリー 福神漬	飯 140g 鶏しんじょう和風あん 根菜の煮物7 フルーツ(みかん缶)
9月17日(日)	飯 140g 味噌汁(調味料) 鮭と昆布煮付け7 ふし和え7 ねり梅 牛乳100	ゆかり御飯 にゅうめん 厚焼玉子(1/20カット) 杓刈草の黒胡麻和え7	飯 140g 鶏の山賊焼き7 ひじきサラダゴ-マネ-ズ7 フルーツ(黄桃缶)
9月18日(月)	飯 140g 味噌汁(調味料) 豆腐味噌炒め7酢の物7 のり佃煮 2 牛乳100	飯 140g いわしの梅煮 ぜんまい煮7 チンゲン菜のお浸し7	飯 140g 肉じゃが7 茄子の南蛮漬け7 フルーツみつ豆
9月19日(火)	飯 140g 味噌汁(調味料) 高野豆腐煮7 とろろ芋 ふりかけ 牛乳100	飯 140g スペイン風オムレツ7 ビーフソテー 大根サラダ7	飯 140g 鯖の柚香焼き7 ささ身と野菜和え7 フルーツ(オレンジ)
9月20日(水)	飯 140g 味噌汁(調味料) ひじき煮7 たまご豆腐 ねり梅 牛乳100	飯 140g メンチカツ 胡瓜の酢の物7 長芋とオクラ煮7	飯 140g カレーの酒蒸し7 マカロニサラダ7 フルーツ(りんご缶)
9月21日(木)	飯 140g 味噌汁(調味料) 白菜の信田煮7 いんげんの胡麻和え(ヌキ)7 鯛みそ 2 牛乳100	飯 140g 豚肉生姜焼7 茄子とピーマン揚げ浸し7 五色なます7	飯 140g すり身入り揚げ豆腐7 じゃが芋煮7 フルーツ(白桃缶)
	朝	昼	夕
9月22日(金)	飯 140g 味噌汁(調味料)厚焼玉子7 インゲンと人参ソテー7 ふりかけ 牛乳100	飯 140g 和風豆腐ハンバーグ 胡瓜の酢の物(シ)7 五目ひじき煮 7	飯 140g 豚肉味噌漬焼き7 大根煮7 フルーツ(りんごコンポート)
9月23日(土)	飯 140g 味噌汁(調味料) がんもどき含め煮7 白いんげん豆煮 のり佃煮 2 牛乳100	栗ご飯 鶏肉ごまダレ焼7 里芋のいとこ煮7 きのこの酢の物7	飯 140g 赤魚の煮付け 柚香和え7 フルーツポンチ 2

9月24日(日)	飯 140g 味噌汁(調味料) じゃが芋カレー煮7白菜のささみ和え7 ふりかけ 牛乳100	飯 140g 豚肉と大根の梅肉蒸し7揚げ茄子煮7 豆腐サラダ	飯 140g さわらの西京焼き7うの花炒り7 フルーツ(黄桃缶)
9月25日(月)	飯 140g 味噌汁(調味料)卵とじ7 ほうれん草とベーコン7 ねり梅 牛乳100	飯 140g メバル竜田揚げ7かぼちゃ煮 7キャベツ ゆず和え7	飯 140g すき焼風7 おくらの山芋かけ7 フルーツ(りんごコンポート)
9月26日(火)	飯 140g 味噌汁(調味料)雪花7 チンゲン菜の胡麻和え7 のり佃煮 2 牛乳100	秋のちらし寿司 野菜肉巻き(ふたば) 山菜のおろし和え7	飯 140g 鶏の照り煮7 塩焼きそば フルーツ(オレンジ)
9月27日(水)	飯 140g 味噌汁(調味料) ピーマンともやし炒め7 ドレッシング和え7 ゆず味噌 2 牛乳100	飯 140g 厚揚げの肉みそ炒め7 焼き茄子 茶碗蒸し	飯 140g ミックスフライ7 長芋のゆかり和え7 ヨーグルトかけ
9月28日(木)	飯 140g 味噌汁(調味料)肉そぼろ 7 ほうれん草炒め煮7ねり梅 牛乳100	飯 140g チキン南蛮7 白菜のナムル7大根と油揚げ煮7	飯 140g 鱈の塩焼き7 茄子なべしぎ ◆フルーツ(みかん缶)
	朝	昼	夕
9月29日(金)	飯 140g 味噌汁(調味料) オムレツ30 里芋の胡麻和え7ふりかけ 牛乳100	三色丼風(寿司飯) キャベツの煮浸し 7 大根サラダ7	飯 140g 魚のみぞれあんかけ 落の炊き合わせ7 フルーツ(パイン缶)
9月30日(土)	飯 140g 味噌汁(調味料) 赤魚おろし煮(朝) 7 小松菜の胡麻和え7 ねり梅 牛乳100	飯 140g 魚フライ 野菜と豚肉炒め 7 菜種和え 7	飯 140g 鶏じゃが7 大根なます7 フルーツ(白桃缶)
10月1日(日)	飯 140g 味噌汁(調味料) 大根と人参の金平7 菜の花和え7 のり佃煮 2 牛乳100	飯 140g 鯖の塩焼き7 大豆の五目煮 7 白菜と青菜のごま和え7	飯 140g かに玉あんかけ7 カキソース炒め7 フルーツ(パイン缶)
10月2日(月)	飯 140g 味噌汁(調味料) 厚揚げ煮 7 和え物7 ふりかけ 牛乳100	飯 140g 豚しゃぶねぎソース7 わさび醤油和え7 刻み昆布とさつま芋煮7	飯 140g たらの塩麹焼き 棒々鶏7 フルーツ(黄桃缶)
10月3日(火)	飯 140g 味噌汁(調味料) 厚焼玉子7 お浸し7鯛みそ 2 牛乳100	炊き込み御飯 鮭の漬焼き7 炒り大根 7 キャベツの胡麻マヨ和え	飯 140g 牛肉の野菜炒め7 もずく酢7 フルーツポンチ 2
10月4日(水)	飯 140g 味噌汁(調味料) 京合せ煮 7 ピーマンの炒め物 7 ゆず味噌 2 牛乳100	飯 140g 鶏肉の香草焼き ほうれん草煮浸し 7 春雨マヨサラダ7	飯 140g さばのみりん漬焼 大根の煮物7 フルーツ(オレンジ)
10月5日(木)	飯 140g 味噌汁(調味料) 焼豆腐煮7 梅肉和え7 のり佃煮 2 牛乳100	菜飯 冷やしワカメそば 花五目卵焼 ブロッコリーのゴマよごし7	飯 140g 親子煮7 茄子のたたき7 フルーツ(白桃缶)

	朝	昼	夕
10月6日(金)	飯 140g 味噌汁(調味料) 白菜と豚肉の生姜煮 7 磯辺和え 7ふりかけ 牛乳100	飯 140g 和風酢鶏7 大根のエビ炒め7 ピーナッツ和え7	飯 140g いわしのみぞれ煮 洋風卵とじ7 フルーツ(パイン缶)

※以上はあくまでも例です。