

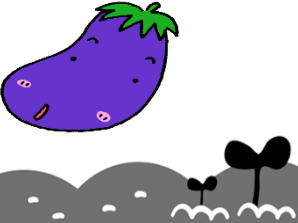
令和 7 年度 9 月 献 立 表							あいあいセンター
日曜日	主食	副食	エネルギー たんぱく質 カルシウム	材料の種類と体内での働き			
				血や肉を作る	熱や力となる	体の調子を整える	
1(月) 16(火)	ミートソースパスタ	豆腐サラダ かぼちゃオープン焼き とうがんスープ カルピスミルクゼリー	453 kcal 23.7g 236 mg	豚肉、牛肉、豆腐 高野豆腐、牛乳 チーズ、しらす干し	スパゲティ、パン粉 油、バター ゴマ油、三温糖	ニンニク、ピーマン、セロリ、玉ねぎ マッシュルーム、トマト、ワカメ、レモン汁 かぼちゃ、とうがん、チンゲン菜、ナス	
2(火) 24(水)	ごはん	コロッケ ラトウイユ 味噌汁、なし	475 kcal 13.4g 142 mg	白いんげん、牛肉 豚肉、卵、豆腐 薄揚げ	米、じゃが芋、油 薄力粉、パン粉 三温糖	玉ねぎ、にんじん、ナス、トマト缶 ズッキーニ、ニンニク、オクラ、えのき ねぎ、なし	
3(水) 19(金)	ごはん	オムレツ マカロニサラダ 味噌汁 チョコバナナプリン	485 kcal 20.9g 240 mg	豚肉、かつお節 高野豆腐、卵 ハム、チーズ、牛乳 厚揚げ、味噌	米、油、三温糖 片栗粉、マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、きゅうり レモン汁、しめじ、玉ねぎ、バナナ	
4(木) 30(火)	ごはん	燻魚(シュンユイ) キャベツとパインのサラダ 豚汁、フルーツゼリー	468 kcal 17.7g 145 mg	魚、豚肉、豆腐 味噌	米、片栗粉、油 三温糖、ゴマ油 じゃが芋	ニンニク、しょうが、ねぎ、パイン缶 キャベツ、きゅうり、にんじん、レーズン ごぼう、大根	
5(金) 18(木)	カレーライス	れんこんサラダ フライドポテト ぶどう	492 kcal 18.9g 175 mg	豚肉、高野豆腐 牛乳、チーズ、ハム	米、油、三温糖 ゴマ油、じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、ニンニク、ナス れんこん、きゅうり、セロリ、ぶどう	
8(月) 17(水)	ロールパン	ミートローフ 切干大根中華風サラダ クリームシチュー 人参ゼリー	484 kcal 23.5g 196 mg	牛肉、豚肉、豆腐 卵、鶏肉、牛乳 ハム	パン、パン粉、油 三温糖、片栗粉 ゴマ油、ゴマ、バター じゃが芋、薄力粉	生椎茸、しめじ、舞茸、玉ねぎ、切干大根 きゅうり、にんじん、マッシュルーム、コーン缶	
9(火) 29(月)	牛 丼	豆腐チャンプルー さつま芋バター焼き 味噌汁、オレンジ	467 kcal 18.3g 193 mg	牛肉、高野豆腐 卵、豆腐、味噌	米、三温糖、油 さつま芋、バター	にんじん、玉ねぎ、ねぎ、キャベツ、大根 ごぼう、生しいたけ、オレンジ、ナス	
10(水) 22(月)	ごはん	魚香味焼き 豚肉とトマトの和え物 味噌スープ、バナナ	447 kcal 23.0g 173 mg	魚、牛乳、味噌	米、三温糖、 ゴマ油、ゴマ ベーコン	ねぎ、ニンニク、しょうが、玉ねぎ、かぼちゃ しめじ、バナナ、きゅうり	
11(木) 26(金)	ぶっかけそうめん	洋風炒り豆腐 肉団子スープ ヨーグルト	449 kcal 24.0g 278 mg	ハム、ベーコン 豆腐、卵、チーズ 鶏肉、ヨーグルト	そうめん、油 マヨネーズ、片栗粉 じゃが芋	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、いんげん 生姜、キャベツ、青梗菜	
12(金) 25(木)	ごはん	チキンカツ 春雨ごまマヨサラダ 味噌汁 りんごゼリー	466 kcal 22.6g 157 mg	鶏肉、卵、チーズ ハム、味噌	米、薄力粉、ゴマ パン粉、さつま芋 片栗粉、春雨、油 マヨネーズ、三温糖	大根、きゅうり、にんじん、小松菜、えのき	

※材料の都合により献立を変更する場合があります。
※おやつ(牛乳など)は、年齢等により異なります。

旬の食材

なす

インドが原産で、日本には奈良時代に入ってきたといわれています。長さや形は様々で、京都の賀茂なすなど地域の伝統野菜になっているものもあります。一般に流通が多いのは、12～15cm ほどの中長なすで、全国各地で生産されています。様々な料理に用いられますが、油との相性がよく、天ぷらや揚げびたし、麻婆なすなどの炒めものやパスタ・カレーの具などにも向いています。



ケチャップソース

★材料(1 人分)

ケチャップ.....2g

ソース.....0.2g

三温糖.....1g

だし汁又は水.....10g

片栗粉.....0.3g

★作り方

①材料を鍋に入れ、火にかける。

②沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

10 人分ほどまとめて作ると、作りやすいですよ。