

9月^{長月}

小さな秋、み~つけた

今月は季節の移り変わりを感じられるような、秋の食材を使用した献立が登場いたします。

9/1
火

おつたち

- 赤飯 ● あじの蒲焼き
- 甘酢しょうが(付け合わせ)
- しろ菜とちくわの煮浸し
- 柿なます

9/21
月

行事食 - 敬老の日 -

長寿

敬老の日のお祝いに、「栗赤飯」
【天ぷら5種盛り合わせ】を
ご用意いたしました！
富山県の銘酒「満寿泉」を使用した
香り高い日本酒ジュレと一緒に、
お祝いの席をお楽しみください。

- 栗赤飯
- 天ぷら5種盛り合わせ
- 天つゆ
- 高野の炊き合わせ ● 日本酒ジュレ

9/11
金

ご当地グルメ【長崎県】



長崎県のご当地グルメでは、コク深い
スープが絶品の「長崎ちゃんぽん」と、
食べるミルクセーキをイメージした
「ミルクセーキ風プリン」が登場します。
長崎の異国情緒と豊かな食文化が
詰まった献立です。

- 長崎ちゃんぽん
- しゅうまい ● ミルクセーキ風プリン

9/9
水

重陽の節句

- さんまの香味煮 ● 豆腐けんちん煮
- キャベツの辛子和え

重陽の節句は、別名「菊の節句」とも
言われます。だんだんと秋の気配を感じ始める
時季に合わせて、秋の味覚であるさんまをご用意いたしました。



季節の変わり目

【秋バテ】にご用心

夏の暑さが和らぎ、過ごしやすい季節に
なってきました。「秋バテ」と言われる、夏の
疲れが溜まって起こる不調を防ぐためにも、
栄養バランスの取れた食事と十分な休息
を取って元気に過ごしましょう。

＜秋バテを予防してくれる旬の食材＞

さつまいも、レンコン

夏の間に冷たいものを食べすぎて
冷えた身体を温める作用を持ちます。

免疫力を高める **きのこ類**
ビタミンDを含んでいます。

栗
糖質の代謝を促すビタミンB1や、抗酸化
作用のあるタンニンを含んでいます。

〈10月のお知らせ〉食欲の秋! クックデリ収穫祭!!

Cook Deli
クックデリ

1スタンダード献立

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
			厚切りハム キャベツのクリーム煮 豆とコーンのオーロラソース和え		ウインナーと野菜のクリーム煮 マカロニのトマトソース炒め ツナマヨコーン		たっぷり野菜のミネストローネスープ ナゲット
			エネルギー 151 kcal 蛋白質 9.63 g 脂質 8.72 g 炭水化物 10.23 g 食塩 1.20 g		エネルギー 173 kcal 蛋白質 6.33 g 脂質 8.10 g 炭水化物 20.47 g 食塩 1.36 g		エネルギー 192 kcal 蛋白質 12.02 g 脂質 7.01 g 炭水化物 21.81 g 食塩 2.00 g
昼食							
			赤飯（北海道産小豆使用） あじの蒲焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） しろ菜とちくわの煮浸し 柿なます おつたち (季)	チーズ入りチキンカツ 茹でいんげん（付け合わせ） わかめの生姜煮 レンコンの梅おかかマヨサラダ	鮭そぼろ丼 大根の煮物 カリフラワーのサラダ 新	メンチカツ 茹でブロッコリー（付け合わせ） いんげんと人参のソテー ハム入りマカロニサラダ	甘辛炙り豚丼 なすのソテー風 わかめと玉ねぎの甘酢和え
			エネルギー 125 kcal 蛋白質 13.00 g 脂質 2.70 g 炭水化物 14.61 g 食塩 1.59 g	エネルギー 217 kcal 蛋白質 10.33 g 脂質 9.56 g 炭水化物 23.19 g 食塩 1.39 g	エネルギー 91 kcal 蛋白質 6.50 g 脂質 3.68 g 炭水化物 8.62 g 食塩 2.13 g	エネルギー 390 kcal 蛋白質 11.38 g 脂質 25.70 g 炭水化物 30.39 g 食塩 1.80 g	エネルギー 231 kcal 蛋白質 8.11 g 脂質 16.80 g 炭水化物 13.31 g 食塩 1.18 g
夕食							
			だし香る和風とんてき ごま油香るビーフン ほうれん草のお浸し	タラの煮物 キャベツと薄揚げの煮びたし おくらのおろし和え	マーボー茄子 きんぴらごぼう 小松菜のナムル	鶏の西京焼き 豆の煮物 ほうれん草の胡麻和え	にしんの柚子すだちおろし煮 カリフラワーの豆乳クリーム和え 春雨サラダ
			エネルギー 285 kcal 蛋白質 17.92 g 脂質 15.59 g 炭水化物 18.21 g 食塩 2.32 g	エネルギー 111 kcal 蛋白質 14.78 g 脂質 2.31 g 炭水化物 9.32 g 食塩 1.20 g	エネルギー 248 kcal 蛋白質 15.80 g 脂質 13.20 g 炭水化物 18.40 g 食塩 1.80 g	エネルギー 234 kcal 蛋白質 16.83 g 脂質 12.72 g 炭水化物 14.91 g 食塩 2.14 g	エネルギー 169 kcal 蛋白質 9.92 g 脂質 9.03 g 炭水化物 13.82 g 食塩 1.79 g
合計			エネルギー 561 kcal 蛋白質 40.55 g 脂質 27.01 g 炭水化物 43.05 g 食塩 5.11 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 28.63 g 脂質 24.98 g 炭水化物 47.49 g 食塩 5.29 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 28.63 g 脂質 24.98 g 炭水化物 47.49 g 食塩 5.29 g	エネルギー 592 kcal 蛋白質 30.05 g 脂質 32.84 g 炭水化物 48.94 g 食塩 4.97 g	エネルギー 592 kcal 蛋白質 30.05 g 脂質 32.84 g 炭水化物 48.94 g 食塩 4.97 g

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

1スタンダード献立

	日 6	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12
朝食							
			大豆のカレー煮 マッシュポテト ごぼうサラダ		肉団子のケチャップ煮 マカロニのチーズクリーム きゅうりの塩だれ和え		ふわとろスクランブルエッグ 切干大根とベーコンのスープ煮 3色豆のツナマヨサラダ
			エネルギー 141 kcal 蛋白質 5.20 g 脂質 6.58 g 炭水化物 16.97 g 食塩 1.35 g	炭水化物 16.19 g 食塩 1.48 g	エネルギー 206 kcal 蛋白質 8.39 g 脂質 9.17 g 炭水化物 22.39 g 食塩 2.13 g		エネルギー 164 kcal 蛋白質 6.40 g 脂質 13.33 g 炭水化物 6.38 g 食塩 1.04 g
昼食							
	生姜香るタラの竜田揚げ 人参しりしり オクラとろろ	ハンバーグ(きのこあん) ポテトフライ(付け合わせ) ラタトゥイユ キャベツと青さのナムル 白露	ちらし寿司 野菜入りふんわりしんじょう 人参と蒸し鶏の和え物	さんまの香味煮 豆腐けんちん煮 キャベツの辛子和え 重陽の節句	鶏ももの唐揚げ NK 茹でキャベツ人参(付け合わせ) さつま芋のレモン煮 ひじきのサラダ	長崎ちゃんぽん しゅうまい ミルクセーキ風プリン ご当地グルメ 長崎県	さばの塩焼き K 味付け花人参(付け合わせ) レバーの甘辛煮 ブロッコリーの胡麻和え
	エネルギー 201 kcal 蛋白質 14.68 g 脂質 8.92 g 炭水化物 17.35 g 食塩 1.09 g	エネルギー 303 kcal 蛋白質 11.01 g 脂質 22.06 g 炭水化物 18.49 g 食塩 1.60 g	エネルギー 243 kcal 蛋白質 8.14 g 脂質 14.22 g 炭水化物 22.11 g 食塩 2.44 g	エネルギー 201 kcal 蛋白質 11.01 g 脂質 14.62 g 炭水化物 9.22 g 食塩 1.51 g	エネルギー 313 kcal 蛋白質 17.43 g 脂質 13.55 g 炭水化物 32.68 g 食塩 1.58 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 19.17 g 脂質 9.93 g 炭水化物 79.70 g 食塩 4.93 g	エネルギー 202 kcal 蛋白質 20.10 g 脂質 12.78 g 炭水化物 5.78 g 食塩 1.62 g
夕食							
	鶏むねのタンドリーチキン キャベツのコンソメ煮 切干大根のピクルス	いわしの梅煮 W 青菜とピーマンのカラフル炒め 和風スパゲティサラダ 新	めぬけの焼き浸し とうもろこしのフリッター きゅうりの和え物	八宝菜 かぼちゃの含め煮 カリフラワーと小松菜のお浸し	ほっけのみりん焼き 大根のはりはり漬(付け合わせ) からし菜ときくらげの田舎風 寄せ湯羹	白身魚の揚げ煮 厚揚げとピーマンの味噌炒め ポテトサラダ	ポークチャップ 一口コロケ コールスローサラダ
	エネルギー 127 kcal 蛋白質 16.15 g 脂質 4.34 g 炭水化物 8.26 g 食塩 1.35 g	エネルギー 237 kcal 蛋白質 19.65 g 脂質 11.36 g 炭水化物 16.28 g 食塩 2.07 g	エネルギー 165 kcal 蛋白質 13.88 g 脂質 6.80 g 炭水化物 13.58 g 食塩 0.68 g	エネルギー 189 kcal 蛋白質 18.50 g 脂質 4.17 g 炭水化物 21.12 g 食塩 2.39 g	エネルギー 130 kcal 蛋白質 13.49 g 脂質 4.02 g 炭水化物 11.86 g 食塩 1.22 g	エネルギー 262 kcal 蛋白質 14.12 g 脂質 15.14 g 炭水化物 20.37 g 食塩 1.46 g	エネルギー 250 kcal 蛋白質 14.92 g 脂質 11.19 g 炭水化物 25.11 g 食塩 2.07 g
合計	エネルギー 127 kcal 蛋白質 16.15 g 脂質 4.34 g 炭水化物 8.26 g 食塩 1.35 g	エネルギー 237 kcal 蛋白質 19.65 g 脂質 11.36 g 炭水化物 16.28 g 食塩 2.07 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 27.22 g 脂質 27.60 g 炭水化物 52.66 g 食塩 4.47 g	エネルギー 649 kcal 蛋白質 39.31 g 脂質 26.74 g 炭水化物 66.93 g 食塩 4.93 g	エネルギー 649 kcal 蛋白質 39.31 g 脂質 26.74 g 炭水化物 66.93 g 食塩 4.93 g	エネルギー 649 kcal 蛋白質 39.31 g 脂質 26.74 g 炭水化物 66.93 g 食塩 4.93 g	エネルギー 616 kcal 蛋白質 41.42 g 脂質 37.30 g 炭水化物 37.27 g 食塩 4.73 g
★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品							

1スタンダード献立

	月 13	月 14	水 15	木 16	金 17	金 18	土 19
朝食							
			うどんと野菜のクリーム煮 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し チーズと黒胡椒のキャベツサラダ		野菜とマカロニのコンソメ煮 ラタトゥイユ ほうれん草のピーナッツ和え		オムレツ マカロニのトマトソース炒め 根菜サラダ
			エネルギー 101 kcal 蛋白質 3.49 g 脂質 4.99 g 炭水化物 12.56 g 食塩 1.17 g		エネルギー 132 kcal 蛋白質 5.11 g 脂質 6.06 g 炭水化物 15.26 g 食塩 1.47 g		エネルギー 192 kcal 蛋白質 11.60 g 脂質 9.70 g 炭水化物 15.67 g 食塩 1.35 g
昼食							
	親子丼 茄子の吉野煮 チーズ入磯辺かまぼこ	赤魚のトマトカレー煮 いんげんと人参のソテー キャベツとコーンのお浸し	いわしの生姜煮 W 豆の煮物 小松菜のわさび和え	肉うどん(温) ちくわの磯辺揚げ 人参と蒸し鶏の和え物	海老カツ 茹でいんげん(付け合わせ) 白菜のうま煮 ひじきとみずくわいのサラダ	肉じゃが クックデリのだし巻き卵 きゅうりとわかめの酢の物 SD	ボーケカレー 国産福神漬 なすのソテー風 キャベツのレモンマリネ
	エネルギー 203 kcal 蛋白質 10.49 g 脂質 10.87 g 炭水化物 13.89 g 食塩 2.12 g	エネルギー 126 kcal 蛋白質 12.03 g 脂質 3.48 g 炭水化物 13.48 g 食塩 1.26 g	エネルギー 185 kcal 蛋白質 18.33 g 脂質 8.64 g 炭水化物 10.92 g 食塩 1.22 g	エネルギー 396 kcal 蛋白質 14.51 g 脂質 15.90 g 炭水化物 49.13 g 食塩 2.71 g	エネルギー 253 kcal 蛋白質 8.39 g 脂質 14.51 g 炭水化物 23.70 g 食塩 1.23 g	エネルギー 192 kcal 蛋白質 11.26 g 脂質 7.43 g 炭水化物 22.17 g 食塩 1.97 g	エネルギー 196 kcal 蛋白質 5.69 g 脂質 9.72 g 炭水化物 25.10 g 食塩 3.02 g
夕食							
	さわらの漬け焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) カリフラワーの豆乳クリーム和え 秋の実りサラダ	豚の甘辛煮 豆腐けんちん煮 ピーマンとじゃこのくたくた	鶏むねのマーマレード煮 具沢山野菜の煮込み きゅうりの和え物	ふくら豆腐ハンバーグ(おろしあん) 茹でブロッコリー(付け合わせ) さつま芋の甘煮 もやしのごま和え	鶏むねの照り焼き キャベツと薄揚げの煮びたし 粒マスタード入りポテトサラダ	牛肉の甘辛 切干大根の煮物 おくらのお浸し	タラの野菜あんかけ 人参とわかめの土佐煮 K おからとツナのサラダ
	エネルギー 185 kcal 蛋白質 14.06 g 脂質 9.23 g 炭水化物 12.92 g 食塩 1.04 g	エネルギー 416 kcal 蛋白質 13.97 g 脂質 29.80 g 炭水化物 24.60 g 食塩 2.74 g	エネルギー 140 kcal 蛋白質 14.21 g 脂質 3.63 g 炭水化物 14.03 g 食塩 1.87 g	エネルギー 251 kcal 蛋白質 13.70 g 脂質 9.85 g 炭水化物 30.03 g 食塩 1.23 g	エネルギー 206 kcal 蛋白質 18.55 g 脂質 7.84 g 炭水化物 18.62 g 食塩 1.66 g	エネルギー 232 kcal 蛋白質 9.12 g 脂質 16.82 g 炭水化物 14.18 g 食塩 2.07 g	エネルギー 298 kcal 蛋白質 22.53 g 脂質 14.91 g 炭水化物 20.24 g 食塩 2.10 g
合計			エネルギー 426 kcal 蛋白質 36.03 g 脂質 17.26 g 炭水化物 37.51 g 食塩 4.26 g		エネルギー 591 kcal 蛋白質 32.05 g 脂質 28.41 g 炭水化物 57.58 g 食塩 4.36 g		エネルギー 686 kcal 蛋白質 39.82 g 脂質 34.33 g 炭水化物 61.01 g 食塩 6.47 g
★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品							

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

1スタンダード献立

	日 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
朝食							
			厚切りハム マカロニのチーズクリーム 切干大根のピクルス		大豆のカレー煮 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し ツナマヨコーン		肉団子のケチャップ煮 キャベツのコンソメ煮 カリフラワーのサラダ
			エネルギー 151 kcal 蛋白質 7.85 g 脂質 7.74 g 炭水化物 12.63 g 食塩 1.15 g		エネルギー 140 kcal 蛋白質 8.59 g 脂質 6.77 g 炭水化物 13.00 g 食塩 1.16 g		エネルギー 122 kcal 蛋白質 7.17 g 脂質 3.17 g 炭水化物 16.15 g 食塩 1.69 g
昼食							
	にしんの生姜煮 きんぴらごぼう もやしの酢の物	栗赤飯 天ぷら5種盛り合わせ 天つゆ 高野の炊き合わせ 日本酒ジュレ	豚肉の生姜焼き MT きのこ入りひじき煮 人参とピーマンの胡麻和え	いわしの山椒煮 W かぶの煮物 キャベツとコーンのお浸し	肉そば(温) とり天 ごぼうサラダ	ハヤシライス ナゲット 根菜サラダ	天然ぶりの照焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 白菜のうま煮 おくらのお浸し
	エネルギー 197 kcal 蛋白質 11.60 g 脂質 10.30 g 炭水化物 16.32 g 食塩 1.55 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 9.87 g 脂質 19.68 g 炭水化物 54.15 g 食塩 1.92 g	エネルギー 209 kcal 蛋白質 14.22 g 脂質 7.90 g 炭水化物 22.50 g 食塩 2.74 g	エネルギー 182 kcal 蛋白質 16.77 g 脂質 7.64 g 炭水化物 13.30 g 食塩 1.45 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 22.29 g 脂質 19.51 g 炭水化物 60.58 g 食塩 2.59 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 21.78 g 脂質 23.27 g 炭水化物 26.40 g 食塩 3.56 g	エネルギー 207 kcal 蛋白質 15.56 g 脂質 11.70 g 炭水化物 12.92 g 食塩 1.53 g
夕食							
	ホイコーロー しゅうまい 豆とコーンのオーロラソース和え	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 茹でいんげん(付け合わせ) 野菜のスープ煮 カリフラワーのマリネ	さばの味噌煮(赤) さつま芋の甘煮 キャベツと青さのナムル	コロッケ(野菜入り) 人参のグラッセ(付け合わせ) 茹でいんげん(付け合わせ) 青菜とピーマンのカラフル炒め スパゲティーサラダ	カレーの中華あんかけ レバーの甘辛煮 大根なます	白身魚のレモンソテー 人参のグラッセ(付け合わせ) さつま芋のそぼろ煮 ブロッコリーの胡麻和え	チキンステーキ マカロニのパセリソテー(付け合わせ) 切干大根とベーコンのスープ煮 わかめのさっぱり和え
	エネルギー 249 kcal 蛋白質 12.80 g 脂質 11.23 g 炭水化物 25.83 g 食塩 1.91 g	エネルギー 190 kcal 蛋白質 12.26 g 脂質 7.26 g 炭水化物 19.16 g 食塩 1.52 g	エネルギー 214 kcal 蛋白質 13.83 g 脂質 11.70 g 炭水化物 19.05 g 食塩 0.93 g	エネルギー 281 kcal 蛋白質 5.81 g 脂質 19.88 g 炭水化物 23.98 g 食塩 1.22 g	エネルギー 188 kcal 蛋白質 16.82 g 脂質 7.16 g 炭水化物 14.80 g 食塩 1.37 g	エネルギー 174 kcal 蛋白質 13.73 g 脂質 9.31 g 炭水化物 12.59 g 食塩 1.31 g	エネルギー 285 kcal 蛋白質 20.25 g 脂質 19.13 g 炭水化物 10.81 g 食塩 2.29 g
合計			エネルギー 574 kcal 蛋白質 35.90 g 脂質 27.34 g 炭水化物 54.18 g 食塩 4.82 g		エネルギー 824 kcal 蛋白質 47.70 g 脂質 33.44 g 炭水化物 88.38 g 食塩 5.12 g		エネルギー 615 kcal 蛋白質 42.98 g 脂質 34.00 g 炭水化物 39.88 g 食塩 5.51 g
★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品							

1スタンダード献立

	日 27	月 28	火 29	水 30	木	金	土
朝食							
			オムレツ 大根の洋風煮 キャベツのレモンマリネ				
			エネルギー 128 kcal 蛋白質 10.79 g 脂質 5.42 g 炭水化物 9.89 g 食塩 1.28 g				
昼食							
	一口とんかつ 茹でキャベツ人参(付け合わせ) 大豆の甘煮 ハム入りマカロニサラダ	醤油ラーメン(野菜・豚肉) とうもろこしのフリッター もやしの酢の物	牛丼 いんげんとうもろこしのソテー チーズ入磯辺かまぼこ	めめけのクリーム煮 里芋のきのこあんかけ 切干大根のサラダ			
	エネルギー 306 kcal 蛋白質 14.52 g 脂質 14.41 g 炭水化物 31.45 g 食塩 1.27 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 17.30 g 脂質 12.07 g 炭水化物 64.58 g 食塩 5.41 g	エネルギー 231 kcal 蛋白質 15.42 g 脂質 12.85 g 炭水化物 14.55 g 食塩 1.78 g	エネルギー 152 kcal 蛋白質 14.18 g 脂質 6.40 g 炭水化物 9.80 g 食塩 1.44 g			
夕食							
	鶏つくねと大根の煮物 なすのソテー風 白菜とぶなしめじのお浸し	にしんの山椒煮 切り昆布と油揚げの煮物 小松菜のナムル	白身魚のケチャップ煮 マッシュポテト ひじきのサラダ	鶏むねの唐揚げ 茹でブロッコリー(付け合わせ) ラタトゥイユ キャベツとソーセージのフレンチサラダ			
	エネルギー 151 kcal 蛋白質 9.35 g 脂質 5.34 g 炭水化物 17.04 g 食塩 1.92 g	エネルギー 184 kcal 蛋白質 10.88 g 脂質 10.51 g 炭水化物 13.09 g 食塩 1.46 g	エネルギー 161 kcal 蛋白質 9.62 g 脂質 7.90 g 炭水化物 14.81 g 食塩 1.17 g	エネルギー 260 kcal 蛋白質 17.52 g 脂質 10.95 g 炭水化物 22.71 g 食塩 1.62 g			
合計			エネルギー 520 kcal 蛋白質 35.83 g 脂質 26.17 g 炭水化物 39.25 g 食塩 4.23 g				
	★スープも可 ●吸い物も可		水色セル：季節商品				