

# 9月の献立表

	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
9月1日	すき焼き風煮 茄子の胡麻みぞれ和え いかと高野豆腐のガーリック風味 コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 183kcal 塩分 2.0g	あさりの深川煮(丼) 蓮根の胡麻和え 里芋の煮ころがし 一夜漬(白菜・昆布) エネルギー 236kcal 塩分 2.4g	豚しゃぶ ひじき入りだし巻き玉子 イカと野菜の煮物 チンゲン菜の煮浸し エネルギー 213kcal 塩分 1.7g	サワラの醤油幽庵焼き ミニロールキャベツのトマト煮 大根と椎茸の煮物 インゲンと豚ひき肉炒め エネルギー 186kcal 塩分 1.3g	豚肉の甘辛炒め(丼) 紅生姜 中華風もやし炒め ほうれん草の柚子和え エネルギー 169kcal 塩分 2.3g
9月2日	サバのみりん干し焼き 大根の利休和え 肉じゃが 切り昆布としめじの煮もの エネルギー 273kcal 塩分 1.5g	豚の生姜焼き 小松菜の錦和え 餃子のかに風あんかけ 竹の子のピリ辛炒め エネルギー 197kcal 塩分 2.1g	海老ときのこの玉子とじ(丼) ワカメの酢の物 鮭じゃが煮 キャベツのコールスローサラダ エネルギー 138kcal 塩分 1.7g	豚肉のジンギスカン風 里芋のそぼろあんかけ 四色豆腐 大根の梅和え エネルギー 178kcal 塩分 2.2g	サワラの西京焼き 13品目うの花 肉野菜炒め 竹の子と人参のおかか煮 エネルギー 203kcal 塩分 0.9g
9月3日	ビーマンと豚肉の塩レモン炒め さつま芋サラダ 豆腐の挽肉包み 小松菜の菜種和え エネルギー 259kcal 塩分 1.4g	海鮮塩炒め 厚揚げのオランダ煮 蒸し鶏のネギソース 牛蒡とペーコンのソテー エネルギー 190kcal 塩分 2.1g	豚肉とアスパラのピリ辛炒め きんぴらごぼう 南瓜のいとこ煮(45g) 大根とカニカマの煮物 エネルギー 198kcal 塩分 1.9g	白身魚のみぞれ煮 きのこのおひたし 豚ロースと彩り野菜の柚子風味 ふきの二杯酢 エネルギー 175kcal 塩分 2.3g	
9月4日	赤魚の煮付け 温野菜サラダ 豚バラ肉と根菜の味噌煮 キャベツのごま酢和え エネルギー 179kcal 塩分 1.6g	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ 野菜入りだし巻き玉子 高野豆腐のがめ煮 青梗菜と干しエビの塩炒め エネルギー 227kcal 塩分 1.6g	あんこうと木の子の四川風炒め タマゴサラダ 小松菜と牛肉の煮物 一夜漬(大根・昆布) エネルギー 295kcal 塩分 2.2g	男爵和風酢豚 ゴマドレサラダ あさりとほうれん草の玉子とじ つきこんのおかか煮 エネルギー 192kcal 塩分 1.7g	
9月5日	牛しぐれ煮 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ ほうれん草と豆腐の玉子とじ 五目ひじき エネルギー 184kcal 塩分 1.8g	サバの甘酢あん風 きのこちくわの和風ソテー 糸コンとじゃが芋のたらこ炒め ほうれん草の磯辺和え エネルギー 288kcal 塩分 1.6g	ブルコギ ほうれん草のおひたし お酢でさっぱり鶏肉煮込み ミックスピーズ エネルギー 230kcal 塩分 2.3g	ブリの照焼き ジャンボシユーマイ 大根と豚肉の煮物 インゲンの利休和え エネルギー 245kcal 塩分 1.5g	
9月6日	メバルのムニエル オニオンアップルソース カニ風味サラダ 緑黄色野菜のポトフ風 チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 219kcal 塩分 1.7g	豚キムチ炒め 春雨サラダ 穴子と竹輪の柳川風 青物の昆布 エネルギー 185kcal 塩分 2.6g	サバの煮付け ワカメの明太子和え ピーマン炒め ほうれん草のおかか和え エネルギー 244kcal 塩分 1.7g	牛肉とインゲンの炒め物 さつま芋のレモン煮 イカと大根の炒め煮 ほうれん草のピーナツ和え エネルギー 189kcal 塩分 1.5g	
9月7日	豆乳のロールキャベツ じゃが芋のシャキシャキサラダ ポークトマト煮 小松菜と穴子の煮浸し エネルギー 249kcal 塩分 2.1g	赤魚の塩麹焼き 南瓜煮 ピーマンの塩炒め ほうれん草のバターソテー エネルギー 180kcal 塩分 1.6g	豚肉とゴボウの生姜煮 りんごのコンポート 山芋とホタテの柚子風味 甘酢蓮根 エネルギー 235kcal 塩分 1.5g	サバのごま風味焼き 蓮根の玉子とじ はんぺんのトマト焼き 小松菜と玉葱のツナ和え エネルギー 317kcal 塩分 2.0g	
9月8日					
9月9日					