

# 9月の献立表

昼食		昼食	
9月1日	鶏肉と里芋のカレー煮 タマゴサラダ あさりと玉葱のワイン蒸し キャベツのごま酢和え エネルギー 265kcal 塩分 2.5g	9月8日	あんこうのあっさり煮付け ミニロールキャベツのトマト煮 はんぺんと野菜の田舎煮 わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 110kcal 塩分 2.7g
9月2日	ロールキャベツ煮 切干太根の酢の物 ポークチャップ ひじき入り白和え エネルギー 228kcal 塩分 1.9g	9月9日	ハッシュドビーフ りぼんパスタのペペロン風 野菜炒め ほうれん草と人参の温オーブン入りサラダ エネルギー 215kcal 塩分 2.0g
9月3日	豚すき 大根の煮物洋風仕立て 茄子とオクラのトマトソース煮 チンゲン菜のツナ和え エネルギー 139kcal 塩分 2.3g	9月10日	サワラの醤油幽庵焼き マリファラとブロッコリーの炒煮【6月-9月限定】 キャベツと鶏肉の中華炒め チリ豆腐 エネルギー 203kcal 塩分 1.0g
9月4日	鶏肉の山城焼き 箱の土佐煮 白菜とミンチの中華炒め 小松菜の菜種和え エネルギー 156kcal 塩分 1.4g	9月11日	牛しぐれ煮 海老シューマイ あさりと玉葱の酒蒸し ゆず大根 エネルギー 223kcal 塩分 1.9g
9月5日	ハヤシオムレツ ズッキーニとアスパラのソテー 豆腐と春雨の旨煮 ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え エネルギー 189kcal 塩分 2.3g	9月12日	あじフライ オクラと山芋のあっさり山形だし さつま芋の煮しめ 小松菜のベーコン和え エネルギー 175kcal 塩分 2.8g
9月6日	ブリの西京焼き 豆腐の煮やっこ 肉じゃが 青菜のナムル エネルギー 240kcal 塩分 1.4g	9月13日	野菜と豚肉のカレー炒め すき昆布煮 高野豆腐のがめ煮 蒸し鶏とひじきの梅肉和え エネルギー 171kcal 塩分 2.1g
9月7日	豚の生姜焼き 昆布のごま風味 イカと野菜の煮物 白菜の錦和え エネルギー 203kcal 塩分 2.3g	9月14日	サバのみりん干し焼き 蒸し鶏のネギソース カレー風味ソテー うずら豆 エネルギー 282kcal 塩分 1.4g

昼食		昼食		昼食	
9月1日	牛肉と野菜のオイスター炒め 玉子と夏野菜詰め煮【6月-9月限定】 鶏じゃが 大根とウィンナーのレモン酢和え エネルギー 247kcal 塩分 1.9g	9月2日	サバの甘酢あん風 コーンと玉葱のおかか炒め 小松菜と牛肉の煮物 えのきのおろし和え エネルギー 303kcal 塩分 1.7g	9月2日	牛肉とインゲンの炒め物 コーン春雨サラダ きのこの炒り豆腐 青菜の昆布 エネルギー 149kcal 塩分 1.7g
9月6日	えびクリームコロッケ 1 さつま芋の彩煮 6 炒り豆腐 8 茄子のサレルノ風 エネルギー 297kcal 塩分 1.2g	9月3日	鶏のスパイス炒め 2 大豆マヨネーズのかげちまサラダ 3 あさりと野菜の煮物 4 筍と山菜のきんぴら風 エネルギー 185kcal 塩分 2.1g	9月3日	つくば鶏の松風焼き 3 南瓜煮洋風仕立て 0 ヘルシーチンジャオ 日 磯わかめ エネルギー 197kcal 塩分 3.2g
9月7日	鶏の唐揚げ 1 マカロニマリネサラダ 7 中華うま煮炒め 日 ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー 261kcal 塩分 1.7g	9月4日	あじメンチカツ 2 さつまいも煮 4 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 月 きのことハムのソテー エネルギー 286kcal 塩分 1.3g		
9月8日	男爵和風酢豚 1 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ 8 大根と鶏もも肉の旨煮 日 小松菜の磯辺和え エネルギー 201kcal 塩分 1.4g	9月5日	チキン南蛮 2 チンゲン菜ともやしのナムル 5 洋風げんちゃん煮 日 三色豆(白・緑・赤) エネルギー 279kcal 塩分 1.8g		
9月9日	つくば鶏のハンバーグ目キソース掛け 1 彩りしんじょう 9 田舎煮 日 ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 246kcal 塩分 2.7g	9月6日	ブリのおろし煮 2 ビーマンとナスの炒め物 6 イカと野菜の煮物 日 牛蒡の胡麻酢和え エネルギー 257kcal 塩分 1.4g		
9月10日	鮭の醤油幽庵焼き 1 海老ポテトサラダ 0 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 日 切り昆布とさつま揚げの煮もの エネルギー 228kcal 塩分 2.0g	9月7日	田舎風豆腐ハンバーグ 2 ひじき入りだし巻き玉子 7 穴子と竹輪の柳川風 日 ほうれん草の柚子和え エネルギー 215kcal 塩分 3.2g		
9月11日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ 2 キャベツとツナのレモン酢和え 1 彩り炒り豆腐 日 青菜とコーンのソテー エネルギー 209kcal 塩分 1.7g	9月8日	シーフードカレー 2 タマゴサラダ 8 福神漬 金 エネルギー 193kcal 塩分 2.8g		