

# 9月の献立表

| 昼食   |  | 昼食    |   |
|------|--|-------|---|
| 9月1日 | あじメンチカツ<br>青菜炒め<br>ラタトゥイユ<br>付け合せ<br>エネルギー 251kcal<br>塩分 1.8g                    | 9月8日  | 豚キムチ<br>ネギ入りだし巻き玉子<br>味噌田楽<br>付け合せ<br>エネルギー 146kcal<br>塩分 1.4g                      |
| 9月2日 | 豚しゃぶ<br>竹の子のピリ辛炒め<br>高野豆腐のがめ煮<br>付け合せ<br>エネルギー 170kcal<br>塩分 2.0g                | 9月9日  | 洋風ロールキャベツ(コンソメ)<br>ほうれん草とタコのにんにく和<br>厚揚げの五目あんかけ<br>付け合せ<br>エネルギー 139kcal<br>塩分 1.6g |
| 9月3日 | 海鮮チリソース炒め<br>冬瓜の煮物【6月-9月限定】<br>炒り鶏<br>付け合せ<br>エネルギー 180kcal<br>塩分 2.4g           | 9月10日 | ホイコーロー<br>大豆サラダ<br>大根と椎茸の煮物<br>付け合せ<br>エネルギー 163kcal<br>塩分 1.5g                     |
| 9月4日 | 焼肉<br>油揚げとこんにゃくの白和え<br>大根と人参のそぼろ煮<br>付け合せ<br>エネルギー 210kcal<br>塩分 1.8g            | 9月11日 | サワラの醤油幽庵焼き<br>えのきのおろし和え<br>ハムと玉葱の玉子とじ<br>付け合せ<br>エネルギー 186kcal<br>塩分 1.6g           |
| 9月5日 | 白身魚の煮付け(ヨシキリザメ)<br>竹の子と人参のおかか煮<br>ニラと豚肉の味噌炒め<br>付け合せ<br>エネルギー 161kcal<br>塩分 2.2g | 9月12日 | 鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き<br>大豆マヨネーズの紅あずまサラ<br>中華うま煮炒め<br>付け合せ<br>エネルギー 236kcal<br>塩分 2.2g     |
| 9月6日 | チキンカツ<br>南瓜のいとこ煮(30g)<br>チャーシュー野菜炒め<br>付け合せ<br>エネルギー 218kcal<br>塩分 1.9g          | 9月13日 | いかの天ぶらカレー南蛮<br>ほうれん草の錦和え<br>白菜とミンチの中華炒め<br>付け合せ<br>エネルギー 189kcal<br>塩分 2.1g         |
| 9月7日 | チキンオムレツ<br>里芋のそぼろあんかけ<br>海鮮ビーフン炒め<br>付け合せ<br>エネルギー 199kcal<br>塩分 1.9g            | 9月14日 | チリソースミートボール<br>じゃが芋ベーコン炒め<br>すき焼き風煮<br>付け合せ<br>エネルギー 297kcal<br>塩分 2.1g             |

| 昼食    |   | 昼食    |   | 昼食    |  |  |
|-------|---|-------|---|-------|--|--|
| 9月15日 | ブリの生姜煮<br>キャベツのごま酢和え<br>豚肉と玉葱の味噌炒め<br>付け合せ<br>エネルギー 229kcal<br>塩分 1.5g    | 9月22日 | 豚肉とゴボウの生姜煮<br>蓮根レモン漬け<br>牛肉入り野菜の甘辛煮<br>付け合せ<br>エネルギー 224kcal<br>塩分 1.8g           | 9月29日 | サバのみりん干し焼き<br>ワカメとカニカマの酢の物<br>ビーフンの塩炒め<br>付け合せ<br>エネルギー 259kcal<br>塩分 2.2g |  |
| 9月16日 | 鶏の唐揚げ<br>つきこんのおかか煮<br>ソーセージのポトフ風<br>付け合せ<br>エネルギー 244kcal<br>塩分 1.9g      | 9月23日 | ブリの照焼き<br>じゃが芋のマーボー炒め<br>豚バラ肉と根菜の味噌煮<br>付け合せ<br>エネルギー 282kcal<br>塩分 1.8g          | 9月30日 | 豚すき<br>里芋とチャーシューの塩ねぎ<br>イカの南蛮漬け風<br>付け合せ<br>エネルギー 174kcal<br>塩分 2.6g       |  |
| 9月17日 | 赤魚の粕漬け焼き<br>だし巻き玉子<br>肉野菜炒め<br>付け合せ<br>エネルギー 234kcal<br>塩分 1.5g           | 9月24日 | 豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め<br>南瓜と蓮根のハニーソース<br>野菜入りトマトビーンズ<br>付け合せ<br>エネルギー 176kcal<br>塩分 1.6g |       |  |  |
| 9月18日 | 牛しぐれ煮<br>特製シューマイ<br>おでん風煮物<br>付け合せ<br>エネルギー 225kcal<br>塩分 2.5g            | 9月25日 | 鮭の味噌幽庵焼き<br>ワカメとカニカマのゴマ風味<br>けんちん煮<br>付け合せ<br>エネルギー 184kcal<br>塩分 2.1g            |       |  |  |
| 9月19日 | あじフライ<br>小松菜と湯葉の煮浸し<br>あさりとじゃが芋のクリーム煮<br>付け合せ<br>エネルギー 201kcal<br>塩分 1.8g | 9月26日 | 豚の生姜焼き<br>若竹煮<br>炒り豆腐<br>付け合せ<br>エネルギー 227kcal<br>塩分 2.4g                         |       |  |  |
| 9月20日 | 鶏肉の山賊焼き<br>里芋のそぼろあんかけ<br>野菜かき揚げ<br>付け合せ<br>エネルギー 190kcal<br>塩分 1.9g       | 9月27日 | 海老としめじの玉子とじ<br>青菜のソテー<br>付け合せ<br>エネルギー 172kcal<br>塩分 2.2g                         |       |  |  |
| 9月21日 | 牛肉のトマト煮<br>マカロニサラダ<br>がんもの含め煮<br>付け合せ<br>エネルギー 222kcal<br>塩分 2.3g         | 9月28日 | 鶏肉と里芋のカレー煮<br>タマゴサラダ<br>あさりと玉葱のワイン蒸し<br>付け合せ<br>エネルギー 256kcal<br>塩分 2.7g          |       |  |  |