

# 9月の献立表

昼食		昼食	
9月1日	サバのみりん干し焼き ブロッコリーのベーコンソテー 小松菜と牛肉の炒め物 付け合せ エネルギー 218kcal 塩分 1.7g	9月8日	牛肉とインゲンの炒め物 ほうれん草の柚子和え イカと大根の炒め煮 付け合せ エネルギー 178kcal 塩分 1.4g
9月2日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ 豆腐の柚子あんかけ チーズオムレツ 付け合せ エネルギー 180kcal 塩分 2.1g	9月9日	豆腐と豚肉の中華炒め じゃが芋の梅おかか 鶏ゴボウ 付け合せ エネルギー 187kcal 塩分 2.4g
9月3日	赤魚の粕漬け焼き 油揚げとこんにゃくの白和え 肉野菜炒め 付け合せ エネルギー 213kcal 塩分 1.4g	9月10日	ズッキーニとチキンのトマト煮 南瓜煮洋風仕立て 野菜炒め 付け合せ エネルギー 176kcal 塩分 1.8g
9月4日	豚肉とピーマンのペッパー炒め 里芋とこんにゃくの味噌煮 彩り炒り豆腐 付け合せ エネルギー 171kcal 塩分 1.6g	9月11日	サバの味噌煮 オクラとコーンのおろし和え 貝と青菜の刻み炒め 付け合せ エネルギー 183kcal 塩分 3.0g
9月6日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き チンゲン菜ともやしのみナムル 豆腐の和風煮 付け合せ エネルギー 187kcal 塩分 2.2g	9月13日	赤魚の塩麹焼き きんぴら蓮根 野菜の味噌炒め 付け合せ エネルギー 149kcal 塩分 1.8g
9月7日	ブリの生姜煮 大根とカニカマの煮物 筍と玉子の中華風炒め 付け合せ エネルギー 214kcal 塩分 2.6g	9月14日	豚肉と青菜のたまご炒め じゃがバター キャベツと鶏肉の華風炒め 付け合せ エネルギー 166kcal 塩分 1.5g

昼食		昼食		昼食		
9月1日	チキンカツ 南瓜のいんどこ煮(30g) チャーシュー野菜炒め 付け合せ エネルギー 208kcal 塩分 1.5g	9月2日	ホッケの白醤油焼き カニ風味サラダ 肉じゃが 付け合せ エネルギー 177kcal 塩分 1.9g	9月2日	豚しゃぶ 白菜の生姜和え 田舎煮 付け合せ エネルギー 159kcal 塩分 1.8g	
9月6日	ブリの西京焼き さつま芋のバター炒め あさりと玉葱のんにく醤油 付け合せ エネルギー 260kcal 塩分 1.6g	9月3日	チリソースミートボール 大豆五目煮 すき焼き風煮 付け合せ エネルギー 254kcal 塩分 2.3g	9月3日	サバのごま風味焼き キャベツの旨味ソースかけ 茄子と厚揚げの照り炒め 付け合せ エネルギー 280kcal 塩分 1.8g	
9月7日	豚肉とナスの味噌炒め きんぴらごぼう 親子煮 付け合せ エネルギー 175kcal 塩分 2.0g	9月4日	鮭の醤油幽庵焼き 筍の土佐煮 大根と豚肉の煮物 付け合せ エネルギー 155kcal 塩分 1.6g			
9月8日	銀ヒラスのみりん焼き 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 野菜のごま味噌煮 付け合せ エネルギー 154kcal 塩分 1.4g	9月5日	牛肉ときのこの柚子風味炒め ミックスビーンズ 鶏団子の炊き合わせ 付け合せ エネルギー 238kcal 塩分 2.0g			
9月10日	煮込みハンバーグ(トマト) ブロッコリーのベーコンソテー マーボー豆腐 付け合せ エネルギー 183kcal 塩分 1.9g	9月7日	ハッシュドビーフ ツナのあっさり煮 ミモザ風はんぺん温サラダ 付け合せ エネルギー 154kcal 塩分 1.9g			
9月11日	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) ミモザサラダ 中華うま煮炒め 付け合せ エネルギー 146kcal 塩分 1.8g	9月8日	銀ヒラスの照り焼き エノキ茸の煮浸し 肉野菜炒め 付け合せ エネルギー 183kcal 塩分 1.4g			