

9月の献立表

昼食		昼食	
9月1日	あさりの深川煮(井) タマゴマカロニサラダ 付け合わせ 付け合わせ エネルギー 216kcal 塩分 3.2g	9月8日	牛肉のトマト煮 南瓜煮 あさりとほうれん草の玉子とじ 付け合わせ エネルギー 144kcal 塩分 2.1g
9月2日	煮込みハンバーグ(トマト) ミックスビーンズ あさりとじゃが芋のクリーム煮 付け合わせ エネルギー 244kcal 塩分 2.6g	9月9日	油淋鶏 切干大根煮 系コンと鶏肉の煮物 付け合わせ エネルギー 175kcal 塩分 1.9g
9月3日	いかの天ぷらカレー南蛮 インゲンのピーナッツ和え おでん風煮物 付け合わせ エネルギー 164kcal 塩分 2.0g	9月10日	サワラの西京焼き じゃが芋のマーボー炒め 茄子と厚揚げの照り炒め 付け合わせ エネルギー 178kcal 塩分 1.4g
9月5日	銀ヒラスの照り焼き エノキ茸の煮浸し 肉野菜炒め 付け合わせ エネルギー 187kcal 塩分 1.5g	9月11日	牛肉と野菜のオイスター炒め ひじきと大豆の煮物 野菜のバジル炒め 付け合わせ エネルギー 168kcal 塩分 1.9g
9月6日	野菜と豚肉のカレー炒め 白菜の生姜和え 田舎煮 付け合わせ エネルギー 155kcal 塩分 1.9g	9月13日	豚肉と筍のネギ塩炒め 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) 鶏じゃが 付け合わせ エネルギー 161kcal 塩分 1.9g
9月7日	ほうれん草オムレツ ハムとキャベツのマリネ 豚肉とこんにゃく炒め 付け合わせ エネルギー 153kcal 塩分 2.4g	9月14日	炭火焼チキン(醤油ソース) シエルマカロニサラダ マーボー春雨 付け合わせ エネルギー 187kcal 塩分 1.4g

昼食		昼食	
9月1日	豚の生姜焼き 白菜の炒め漬け 豆腐と春雨の旨煮 付け合わせ エネルギー 191kcal 塩分 1.8g	9月2日	ホイコーロー 豆腐の煮やっこ 牛肉と根菜の煮物 付け合わせ エネルギー 185kcal 塩分 1.8g
9月1日	チキンカレー 青菜のソテー 付け合わせ 付け合わせ エネルギー 157kcal 塩分 2.6g	9月3日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 冬瓜の煮物【6月-9月限定】 野菜炒め 付け合わせ エネルギー 206kcal 塩分 2.4g
9月1日	チキンステーキ(オニオンソース) ジャーマンポテト 豚肉と玉葱の味噌炒め 付け合わせ エネルギー 213kcal 塩分 1.3g	9月4日	とんかつ 柚子風味サラダ 豚肉とこんにゃく炒め 付け合わせ エネルギー 217kcal 塩分 1.6g
9月1日	ソナオムレツ 筍の土佐煮 酢豚風味炒め 付け合わせ エネルギー 145kcal 塩分 2.0g	9月5日	豚しゃぶ インゲンときのこの生姜風味 オクラソーセージ大豆ソテー 付け合わせ エネルギー 177kcal 塩分 1.7g
9月1日	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) ほうれん草のベーコン和え 野菜のごま味噌煮 付け合わせ エネルギー 142kcal 塩分 1.8g	9月7日	肉豆腐 ジャガ芋のスパイス蒸し 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 付け合わせ エネルギー 203kcal 塩分 2.0g
9月1日	鮭の粕漬け焼き ひじきと豆のサラダ チャーシュー野菜炒め 付け合わせ エネルギー 171kcal 塩分 1.8g	9月8日	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め【6月-9月限定】 コーン春雨サラダ 四色豆腐 付け合わせ エネルギー 156kcal 塩分 1.8g

昼食	
9月9日	サバのおろし煮 南瓜煮洋風仕立て 大根と椎茸の煮物 付け合わせ エネルギー 179kcal 塩分 1.8g
9月10日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め マカロニサラダ きのこのすき焼き風 付け合わせ エネルギー 191kcal 塩分 1.9g