

# 9月の献立表

日	昼食	エネルギー	塩分	日	昼食	エネルギー	塩分
9月1日	豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め	215kcal	1.6g	9月8日	赤魚の塩麹焼き	245kcal	1.5g
月	じゃが芋のスライス蒸し おでん風煮物 ひじき煮			月	大豆のじゃこ煮 小松菜と牛肉の煮物 山菜煮		
9月2日	カレーの幽庵焼き	226kcal	2.2g	9月9日	豚キムチ炒め	190kcal	1.2g
火	茄子の胡麻みぞれ和え 糸こんにゃくと鶏肉の煮物 蒸しキャベツの旨味ソースかけ			火	カニ風味サラダ 野菜のごま味噌煮 キャベツの沢庵和え		
9月3日	マグロの赤味噌焼き	255kcal	1.5g	9月10日	ホキの梅煮	177kcal	1.0g
水	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ) マーボー豆腐 切干大根と紫玉葱のおかか和え			水	野菜入りだし巻き玉子 肉野菜炒め 小松菜の磯辺和え		
9月4日	サワラのガーリック風味焼き	176kcal	1.4g	9月11日	野菜と豚肉のカレー炒め	225kcal	1.3g
木	エノキ茸の煮浸し 南瓜のほっこり煮 小松菜と油揚げの煮浸し			木	シユニマイ(グリーンピース付) 豆腐の柚子あんかけ 紅白野菜のハーブ甘酢和え		
9月5日	豚肉とたけのこの炒め物	261kcal	1.4g	9月12日	サバの童田揚げ	342kcal	2.4g
金	ごぼうサラダ 鶏じゃが ほうれん草の辛子和え			金	大豆サラダ じゃが芋と椎茸の煮物 小松菜の胡麻和え		
9月6日	あんこうの生姜炒め	283kcal	1.6g	9月13日	鶏のスパイス炒め	234kcal	1.1g
土	うずら豆 ハムと玉葱の玉子とじ コーン春雨サラダ			土	肉詰めいなり じゃが芋のクリーム煮 干しエビとほうれん草の炒めもの		
9月7日	餃子	263kcal	1.5g	9月14日	鮭の西京焼き	287kcal	1.6g
日	カニカマと大根のオープン焼き ナスとイタリア野菜の塩炒め ミモザサラダ			日	春雨サラダ 大根と人参のそぼろ煮 ニラ玉		

日	昼食	エネルギー	塩分	日	昼食	エネルギー	塩分
9月15日	鶏肉と野菜の味噌だれ	188kcal	2.8g	9月21日	穴子の玉子とじ	242kcal	1.7g
月	春巻 四色豆腐 一夜漬(大根・昆布)			月	ツナとキャベツの炒め物 さつま芋の彩煮 小松菜の柚子和え		
9月16日	海鮮塩炒め	227kcal	1.1g	9月22日	豚すき	200kcal	1.8g
火	だし巻き玉子 大根と豚肉の煮物 ほうれん草のしらす和え			火	マッシュサラダ 餃子のかに風あんかけ 青菜のナムル		
9月17日	ごぼうと豚肉の柳川風	223kcal	1.4g	9月23日	あんこうのあつさり煮付け	197kcal	1.8g
水	タコの夏野菜サラダ梅風味 厚揚げの五目あんかけ 切干大根と小松菜の煮物			水	油揚げとこんにゃくの白和え 野菜炒め りんごのコンポート		
9月18日	ブリの照焼き	283kcal	1.4g	9月24日	和風酢豚	319kcal	1.8g
木	南瓜のいとこ煮(30g) 野菜の柚子胡椒炒め ほうれん草と湯葉の煮浸し			木	ピビンパほうれん草 牛蒡と竹輪の柳川風 タゴサラダ		
9月19日	牛肉とインゲンの炒め物	210kcal	1.9g	9月25日	ブリのごま風味焼き	231kcal	1.8g
金	ブレンオムレツ 豆腐の和風煮 三色炒め煮			金	南瓜と枝豆の煮物 筑前煮 小松菜とザーサイの炒め物		
9月20日	いわし梅しそフライ	328kcal	1.6g	9月26日	照焼チキン	278kcal	1.3g
土	竹の子と人参のおかか煮 親子煮 小松菜の辛子和え			土	春菊のごま和え 鮭じゃが煮 大豆のオリーブ炒め		
9月21日	チキンステーキ(塩)	315kcal	1.8g	9月27日	帆立風味カツ	258kcal	0.6g
日	インゲンのピーナツ和え あさりと玉葱のんにく醤油 えのきのおろし和え			日	小松菜と湯葉の煮浸し はんぺんのトマト焼き 南瓜と蓮根のハニーソース		