

9月の献立表

昼食		昼食	
9月1日	豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め エネルギー 215kcal 塩分 1.6g	9月8日	赤魚の塩麹焼き エネルギー 245kcal 塩分 1.5g
9月2日	ジャガ芋のスパイス煮し おでん風煮物 ひじき煮 エネルギー 226kcal 塩分 2.2g	9月9日	豚キムチ炒め カニ風味サラダ 野菜のごま味噌煮 キャベツの沢庵和え エネルギー 190kcal 塩分 1.2g
9月3日	マグロの赤味噌焼き 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 エネルギー 255kcal 塩分 1.5g	9月10日	ホホの梅煮 野菜入りだし巻き玉子 肉野菜炒め 小松菜の磯辺和え エネルギー 177kcal 塩分 1.0g
9月4日	サワラのガーリック風味焼き 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 エネルギー 176kcal 塩分 1.4g	9月11日	野菜と豚肉のカレ二炒め シューマイ(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 エネルギー 225kcal 塩分 1.3g
9月5日	豚肉とたけのこの炒め物 ごぼうサラダ 鶏じゃが ほうれん草の辛子和え エネルギー 261kcal 塩分 1.4g	9月12日	サバの竜田揚げ 大豆サラダ じゃが芋と椎茸の煮物 小松菜の胡麻和え エネルギー 342kcal 塩分 2.4g
9月6日	あんこうの生姜炒め うずら豆 ハムと玉葱の玉子とじ コーン春雨サラダ エネルギー 283kcal 塩分 1.6g	9月13日	鶏のスパイス炒め 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 エネルギー 234kcal 塩分 1.1g
9月7日	餃子 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 エネルギー 263kcal 塩分 1.5g	9月14日	鮭の西京焼き 春雨サラダ 大根と人参のそばろ煮 ニラ玉 エネルギー 287kcal 塩分 1.6g

昼食		昼食	
9月1日	鶏肉と野菜の味噌だれ 春巻 四色豆腐 一夜漬(大根・昆布) エネルギー 188kcal 塩分 2.8g	9月2日	穴子の玉子とじ 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 エネルギー 242kcal 塩分 1.7g
9月1日	海鮮塩炒め 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 エネルギー 227kcal 塩分 1.1g	9月2日	豚すき マッシュサラダ 餃子のかに風あんかけ 青菜のナムル エネルギー 200kcal 塩分 1.8g
9月1日	ごぼうと豚肉の柳川風 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 エネルギー 223kcal 塩分 1.4g	9月2日	あんこうのあつさり煮付け 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 エネルギー 197kcal 塩分 1.8g
9月1日	ブリの照焼き 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 エネルギー 283kcal 塩分 1.4g	9月2日	和風酢豚 ピピンパほうれん草 牛蒡と竹輪の柳川風 タマゴサラダ エネルギー 319kcal 塩分 1.8g
9月1日	牛肉とインゲンの炒め物 ブレインオムレツ 豆腐の和風煮 三色炒め煮 エネルギー 210kcal 塩分 1.9g	9月2日	ブリのごま風味焼き 南瓜と枝豆の煮物 筑前煮 小松菜とザーサイの炒め物 エネルギー 231kcal 塩分 1.8g
9月1日	いわし梅しそフライ 竹の子と人参のおかか煮 親子煮 小松菜の辛子和え エネルギー 328kcal 塩分 1.6g	9月2日	照焼チキン 春巻のごま和え 鮭じゃが煮 大豆のオリーブ炒め エネルギー 278kcal 塩分 1.3g
9月1日	チキンステーキ(塩) インゲンのピーナッツ和え あきりと玉葱のんにく醤油 えのきのおろし和え エネルギー 315kcal 塩分 1.8g	9月2日	帆立風味カツ 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 エネルギー 258kcal 塩分 0.6g

昼食	
9月1日	牛しぐれ煮 小松菜の鰯和え 豆腐の挽肉包み揚げ さつま芋のバター炒め エネルギー 300kcal 塩分 1.7g
9月1日	白身魚の和風あんかけ ネギ入りだし巻き玉子 中華うま煮炒め インゲンの胡麻和え エネルギー 229kcal 塩分 1.1g