

# 9月の献立表

	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
9月1日	ブリの生姜煮 ひじきと豆のサラダ ホタテと青菜の刻み炒め ナスの味噌炒め エネルギー 254kcal 塩分 1.2g	豚肉とチンゲン菜の塩だれ炒め 南瓜と蓮根のハニーソース イカの南蛮漬け風 小松菜のベーコン和え エネルギー 173kcal 塩分 1.6g	9月1日 鮭のごま風味焼き 1日 チンゲン菜ともやしのナムル 5日 牛肉入り野菜の甘辛煮 5日 南瓜サラダ エネルギー 256kcal 塩分 1.7g	9月2日 ビーマンと豚肉の塩レモン炒め【6月-9月限定】 2日 さつま芋サラダ 2日 炒り鶏 2日 きんぴら蓮根 エネルギー 240kcal 塩分 1.6g	9月2日 赤魚の煮付け 2日 だし巻き玉子 9日 大根と豚肉の煮物 9日 紅白野菜の甘酢和え エネルギー 139kcal 塩分 1.2g
9月2日	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) 冬瓜の煮物【6月-9月限定】 豚ロースと彩り野菜の柚子風味 ほうれん草のおひたし エネルギー 174kcal 塩分 2.4g	9月9日 ブリの西京焼き 1日 干しエビとほうれん草の炒めもの 6日 牛肉と根菜の煮物 6日 チリ豆腐 エネルギー 271kcal 塩分 1.7g	9月6日 すき焼き風煮 1日 ビーンズサラダ 6日 ニラと豚肉の味噌炒め 6日 二色和え エネルギー 199kcal 塩分 1.7g	9月3日 サバの塩焼き 2日 イングンの胡麻和え 3日 大根と人参のそぼろ煮 3日 蒸し鶏のネギソース エネルギー 254kcal 塩分 2.3g	9月3日 炭火焼チキン(醤油ソース) 3日 チンゲン菜のソテー 0日 茄子とオクラのトマトソース煮 0日 切干大根煮 エネルギー 163kcal 塩分 1.7g
9月3日	サワラのガーリック風味焼き 白菜の炒め漬け 筑前煮 白花豆煮 エネルギー 212kcal 塩分 1.6g	9月10日 豚肉のマヨネーズ炒め 1日 イングンときのこの生姜風味 7日 あさり野菜の煮物 7日 切干大根と小松菜の煮物 エネルギー 204kcal 塩分 1.4g	9月7日 サバの煮付け 1日 ネギ入りだし巻き玉子 7日 海鮮ビーフン炒め 7日 小松菜の胡麻和え エネルギー 273kcal 塩分 1.4g	9月4日 和風メンチカツ 2日 タマゴサラダ 4日 厚揚げの五日あんかけ 4日 チンゲン菜ときのこのソテー エネルギー 335kcal 塩分 2.2g	
9月4日	ホイコーロー ホワイトマカロニサラダ 鶏と大根の味噌煮 ほうれん草の錦和え エネルギー 188kcal 塩分 1.3g	9月11日 海鮮塩炒め 1日 彩りしんじょう 8日 豚バラ肉と根菜の味噌煮 8日 牛蒡の胡麻酢和え エネルギー 261kcal 塩分 2.2g	9月8日 焼き餃子 1日 コーンと玉葱のおかか炒め 8日 茄子と厚揚げの照り炒め 8日 オクラと山芋のあっさり山形だし エネルギー 235kcal 塩分 2.0g	9月5日 カレイの生姜煮 2日 ジャが芋のシャキシャキサラダ 5日 マーボー豆腐 5日 ほうれん草のバターソテー エネルギー 211kcal 塩分 2.5g	
9月5日	海老ときのこの玉子とじ(井) キャベツのごま酢和え 鶏とアスパラの温サラダ さつま芋のバター炒め エネルギー 126kcal 塩分 1.9g	9月12日 牛肉のトマト煮 1日 ヘルシーチンジャオ 2日 イカと大根の炒め煮 2日 コーン春雨サラダ エネルギー 205kcal 塩分 1.9g	9月9日 白身魚のみぞれ煮 1日 青梗菜と干しエビの塩炒め 9日 鶏じゃが 9日 白菜の錦和え エネルギー 164kcal 塩分 1.8g	9月6日 鶏の唐揚げ 2日 ワカメとカニカマの酢の物 6日 (飯) 鶏と玉子の中華風炒め 排久井 6日 フルーツ寒天 エネルギー 214kcal 塩分 2.1g	
9月6日	豚肉とゴボウの生姜煮 がんものかぶら蒸し風 マーボー春雨 蓮根レモン漬け エネルギー 231kcal 塩分 2.3g	9月13日 黒メバルの彩り中華ソース 1日 大豆と牛蒡の鉄火味噌仕立て 3日 大根と椎茸の煮物 3日 長芋とアスパラのお浸し エネルギー 185kcal 塩分 2.5g	9月10日 鶏のスパイス炒め 2日 麩と梗のさつと煮 0日 あさりと玉葱のんにく醤油 0日 カニカマとキャベツの炒め物 エネルギー 189kcal 塩分 2.2g	9月7日 サワラの西京焼き 2日 切干ゆず風味 7日 肉じゃが 7日 青菜とコーンのソテー エネルギー 194kcal 塩分 1.6g	
9月7日	鮭の味噌幽庵焼き インゲンのピーナッツ風味 穴子と竹輪の柳川風 白菜の煮浸し エネルギー 234kcal 塩分 2.2g	9月14日 チャブチエ 1日 ジャが芋と牛蒡の塩きんぴら 4日 ミモザ風はんぺん温サラダ 4日 イングンと若鶏の海苔和え エネルギー 211kcal 塩分 1.8g	9月11日 赤魚の粕漬焼き 2日 人参と玉子の炊き合わせ 1日 野菜の柚子胡椒炒め 1日 青菜の磯辺和え エネルギー 242kcal 塩分 1.5g	9月8日 豚キムチ 2日 豆腐の柚子あんかけ 8日 野菜のごま味噌煮 8日 小松菜とザーサイの炒め物 エネルギー 154kcal 塩分 1.5g	