

9月メニュー表



	昼食	夕食		昼食	夕食
9月1日	鶏肉の野菜あんかけ オクラのごま和え キャベツとウインナーのカレー炒め ツナマカロニサラダ エネルギー 192kcal 塩分 1.7g	豚肉と豆腐の玉子とじ 大根のあんかけ じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 三色炒め煮 エネルギー 131kcal 塩分 1.3g	9月8日	焼き鳥風 キャベツのピリ辛漬け 野菜の甘酢炒め 大根サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 138kcal 塩分 1.3g	サワラのバター醤油風味 白菜のレモン酢和え 無限なす ひじきと挽肉の炒め物 しろ菜のごま炒め エネルギー 205kcal 塩分 1.9g
9月2日	焼肉 ほうれん草とエリンギのにんにく和え 親子煮 さつま芋のバター炒め エネルギー 195kcal 塩分 2.0g	鶏肉とキャベツの味噌炒め ツナのあっさり煮 肉じゃが 中華風もやし炒め エネルギー 162kcal 塩分 1.9g	9月9日	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き 白菜の生姜和え 豆腐のチャンプルー 牛蒡の中華マリネ エネルギー 182kcal 塩分 1.8g	豚しゃぶ チンゲン菜の煮浸し おでん風煮物 落とアサリの煮物 エネルギー 131kcal 塩分 1.9g
9月3日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 ピーマンとナスの炒め物 ポークチャップ 五目ひじき エネルギー 247kcal 塩分 1.9g	豚肉と玉葱の味噌炒め ほうれん草の辛子和え 厚揚げの五目あんかけ 大根の煮物洋風仕立て エネルギー 160kcal 塩分 2.0g	9月10日	サバの塩焼き 牛蒡の当座煮 ハムとキャベツのマリネ 南瓜のほっこり煮 オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 202kcal 塩分 1.6g	筍と鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ けんちん煮 きのこのおひたし エネルギー 147kcal 塩分 1.7g
9月4日	鶏肉と白菜の中華煮 チリ豆腐 あさりとじゃが芋のクリーム煮 ごぼうサラダ エネルギー 168kcal 塩分 2.0g	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 キャベツのごま酢和え 鶏団子の炊き合わせ 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 166kcal 塩分 1.8g	9月11日	ビーマンと豚肉の塩レモン炒め【6月-9月限定】 大豆五目煮 茄子と厚揚げの照り炒め 小松菜の胡麻和え エネルギー 170kcal 塩分 1.7g	牛肉とエリンギの玉子炒め ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め 豆腐と春雨の旨煮 ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 209kcal 塩分 1.8g
9月5日	鶏のさっぱりお酢煮 インゲンのピーナッツ和え 青菜とチャーシュの刻み炒め ツナとキャベツの炒め物 エネルギー 132kcal 塩分 1.9g	豚肉の中華風ピリ辛炒め カリフラワーのレモンマリネ 根菜のカポナータ風 ふろふき大根 エネルギー 127kcal 塩分 1.7g	9月12日	鶏肉と水菜のおろしポン酢 彩りしんじょう 豚肉とこんにゃく炒め マカロニトマトソテー エネルギー 181kcal 塩分 2.0g	青椒肉絲 チンゲン菜のツナ和え 鶏ゴボウ ズッキーニのみぞれ和え エネルギー 149kcal 塩分 1.8g
9月6日	濃厚ポテトサラダ 海老の和風玉子とじ コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 154kcal 塩分 1.9g	ほうれん草オムレツ ベジタブルソテー 牛蒡とベーコンのソテー 鶏挽き肉と大豆の含め煮 チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 165kcal 塩分 1.8g	9月13日	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) 牛蒡煮 じゃが芋のマーボー炒め ミモザ風はんぺん温サラダ ほうれん草のおひたし エネルギー 193kcal 塩分 2.0g	鶏の照焼き バターコーン ピリ辛こんにゃく 大根と豚肉の煮物 インゲンの胡麻和え エネルギー 159kcal 塩分 1.7g
9月7日	和風ロールキャベツ 茹でブロッコリー エノキ茸の煮浸し 味噌田楽 さつまいもサラダ エネルギー 105kcal 塩分 1.8g	豚肉とピーマンのペッパー炒め 蓮根の土佐煮 きのこの炒り豆腐 大根とウインナーのレモン和え エネルギー 160kcal 塩分 1.7g	9月14日	野菜と豚肉のカレー炒め 小松菜の菜種和え 高野豆腐のがめ煮 切干大根とひじきの旨煮 エネルギー 150kcal 塩分 1.8g	韓国風焼肉炒め 厚揚げのかか煮 ビーフンの塩炒め こんにゃくきんぴら エネルギー 186kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
9月15日	豚肉と大根のバター醤油風味	ごぼう入り鶏団子煮	9月15日	牛とじ煮	鶏肉と根菜の甘辛生姜煮	9月15日	関西風オムレツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め
火	キャベツのゆかり和え	青菜と蒲鉾の和え物	2	茄子のお浸し	青菜の彩り和え	2	チンゲン菜ときのこのソテー	切干とベーコンの煮物
	サケじゃが	豚肉と筍の炒め煮	2	大根のうま煮	豆腐しんじょの炊き合せ	9	根菜の五目煮	茄子のそぼろ煮
	小松菜の辛子和え	南瓜のソテー	日	れんこんの生姜炒め	大根のエビあんかけ	日	ひじきサラダ	春菊のお浸し
	エネルギー 119kcal	エネルギー 132kcal	火	エネルギー 171kcal	エネルギー 154kcal	火	エネルギー 145kcal	エネルギー 179kcal
	塩分 1.4g	塩分 1.1g		塩分 1.6g	塩分 1.7g		塩分 1.6g	塩分 2.0g
9月16日	マスタードマヨチキン	あじフライ	9月16日	ブルコギ	鶏肉ときのこのトマト煮	9月16日	牛肉とポテトのガリパタソース	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)
1	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	塩枝豆	月			月		
6	野菜炒め	青菜の辛子胡麻和え	2	オクラの梅和え	人参と玉子の炊き合わせ	3	きのこちくわの和風ソテー	ツナのあっさり煮
日	ほうれん草のツナ和え	肉野菜炒め	3	ソーセージのポトフ風	野菜の柚子胡椒炒め	0	ハムと玉葱の玉子とじ	豚肉とこんにゃく炒め
水	エネルギー 171kcal	蒸し鶏と茄子の味噌和え	日	和風マカロニ	ほうれん草のベーコン和え	日	チンゲン菜ともやしのナムル	しっとり卵の花
	塩分 1.9g	エネルギー 194kcal	水	エネルギー 161kcal	エネルギー 169kcal	水	エネルギー 219kcal	エネルギー 141kcal
		塩分 1.7g		塩分 2.0g	塩分 1.9g		塩分 1.9g	塩分 1.8g
9月17日	鶏のスパイス炒め	豚キムチ鍋風	9月17日	チキンステーキ(オニオンソース)	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ			
1	若竹煮	インゲンとさつま揚げの金平	月	コーンと榎のタラコマヨ				
7	炒り豆腐	鶏じゃが	2	切り昆布としめじの煮もの	筍の土佐煮			
日	小松菜のおひたし	大根とニラの中華煮	4	オクラソーセージ大豆ソテー	はんぺんと野菜の田舎煮			
木	エネルギー 154kcal	エネルギー 165kcal	日	チンゲン菜とコーンの中華炒め	キャベツの沢庵和え			
	塩分 1.9g	エネルギー 165kcal	木	エネルギー 187kcal	エネルギー 111kcal			
		塩分 1.9g		塩分 1.5g	塩分 2.0g			
9月18日	豚の生姜焼き	炭火焼チキン(醤油ソース)	9月18日	鶏肉と里芋のカレー煮	豚肉ときのこのクリーム煮			
1	ポテトソテー	枝豆とカニカマの煮物	月					
8	茄子とこんにゃくの煮浸し	シェルマカロニサラダ	2	ふろふき大根	タマゴマカロニサラダ			
日	青物の昆布め	マーボー春雨	5	野菜のバジル炒め	がんもの含め煮			
金	エネルギー 168kcal	ほうれん草の磯辺和え	日	春菊のごまよごし	高野豆腐のそぼろ煮			
	塩分 1.7g	エネルギー 193kcal	金	エネルギー 149kcal	エネルギー 197kcal			
		塩分 1.5g		塩分 1.7g	塩分 2.0g			
9月19日	サワラのガリパタ醤油焼き	豚肉のトマト煮	9月19日	焼肉	豚肉とナスの味噌炒め			
月	茹でインゲン		月					
1	ほうれん草の煮浸し	切干大根の酢の物	2	青菜のソテー	白菜の錦和え			
9	豆腐の和風煮	あさりと玉葱のワイン蒸し	6	鶏と大根の味噌煮	チャーシュー野菜炒め			
日	柚子風味サラダ	コーンとツナのサラダ	日	ズッキーニとインゲンのソテー	甘酢蓮根			
土	エネルギー 201kcal	エネルギー 173kcal	土	エネルギー 170kcal	エネルギー 160kcal			
	塩分 2.0g	塩分 2.0g		塩分 1.9g	塩分 1.9g			
9月20日	ズッキーニとチキンのトマト煮	揚げアリと大根おろしのみぞれ煮	9月20日	豚さんぴら	バサのバジル焼き			
月		こんにゃくと春菊の甘辛煮	月		白菜の煮浸し			
2	オクラとコーンのおろし和え	ほうれん草のごま和え	2	じゃが芋のそぼろあんかけ	ピーマンとコーンのバター醤油			
0	麩チャンプルー	豚肉と玉葱の味噌炒め	7	あさりと玉葱の酒蒸し	きのこの炒り豆腐			
日	ナスの味噌炒め	南瓜サラダ	日	小松菜と油揚げの煮浸し	牛蒡の胡麻和え			
日	エネルギー 157kcal	エネルギー 209kcal	日	エネルギー 167kcal	エネルギー 228kcal			
	塩分 1.7g	塩分 1.6g		塩分 2.0g	塩分 1.9g			
9月21日	ロールキャベツ クリームソース	豚肉と玉葱のバターボン酢炒め	9月21日	和風ロールキャベツ	ホイコーロー			
月	ブロッコリーソテー		月	ペペロンチーノマカロニ				
2	豆腐の煮やっこ	ジャーマンポテト	2	南瓜煮	厚揚げの煮物			
1	ポークチャップ	野菜のごま味噌煮	8	筑前煮	酢豚風炒め			
日	青菜炒め	切り昆布とさつま揚げの煮もの	日	小松菜とザーサイの炒め物	切干ゆず風味			
月	エネルギー 202kcal	エネルギー 158kcal	月	エネルギー 133kcal	エネルギー 170kcal			
	塩分 2.0g	塩分 1.9g		塩分 2.0g	塩分 1.8g			

