

9月 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
9/1 金	ひじきの炒り煮 キャベツのごま醤油和え ごはん みそ汁	かに玉 生姜ぎょうざ ブロッコリーのツナ和え ごはん スープ	牛肉のしぐれ煮 大根の炒め煮 春菊の白和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1615kcal
				塩分	8.9g
9/2 土	カリフラワーとコーンのカレー風味 れんこんの金平 ごはん みそ汁	メンチカツの玉子とし 高野豆腐の煮物 春雨の和え物 ごはん スープ	赤魚の塩焼き煮 ふきのみそ煮 マカロニサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1567kcal
				塩分	8.7g
9/3 日	ロールキャベツのクリーム煮 玉ねぎのソテー パン スープ	鶏肉の照り焼き たけのこの煮物 オクラの梅和え ごはん すまし汁	ビビンバ丼 里芋の煮物 チヂミ スープ	合計	
				カロリー	1527kcal
				塩分	8.5g
9/4 月	切り干し大根の煮物 目玉焼き ごはん みそ汁	サワラのみぞれ煮 がんもの含め煮 ごぼうのサラダ ごはん みそ汁	ハンバーグ じゃがいもとツナの煮物 いんげんとコーンのソテー ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1540kcal
				塩分	8.0g
9/5 火	信田巻き 豆腐ステーキ ごはん みそ汁	サーモンフライ 玉子焼き 白菜のごま昆布和え ごはん みそ汁	豚肉のオイスター炒め しゅうまい 卵の花サラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1722kcal
				塩分	9.0g
9/6 水	なすのポン酢和え 菜の花のピーナッツ和え ごはん みそ汁	カレーライス 大豆の煮物 スパサラダ スープ	タラの煮付け はんぺんソテー カリフラワーのマリネ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1642kcal
				塩分	32.2g
9/7 木	ウインナーソテー ハーフオムレツ ごはん みそ汁	かき揚げ丼 冷奴 ほうれん草のきのこ和え みそ汁	豚肉の焼き肉たれ かぼちゃの煮物 もやしのナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1645kcal
				塩分	7.1g
9/8 金	里芋の煮ころがし 玉子豆腐 ごはん みそ汁	鶏肉のねぎみそ焼き ひじきと油揚げの炒め煮 チンゲン菜のしらす和え ごはん すまし汁	肉団子のトマト煮 春巻き たけのこの土佐和え ごはん スープ	合計	
				カロリー	1527kcal
				塩分	9.9g
9/9 土	厚揚げとキャベツの煮物 もろこし焼き ごはん みそ汁	サバの照り煮 ふきの煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	クリームシチュー チキンナゲット ブロッコリーのサラダ ごはん	合計	
				カロリー	1585kcal
				塩分	8.0g
9/10 日	大根のコンソメ煮 ハムステーキ パン スープ	牛丼 温泉卵 人参の白和え みそ汁	イカメンチ 高野豆腐の旨煮 オクラのごま和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1628kcal
				塩分	9.7g
9/11 月	はんぺんのみそ煮 ほうれん草のなめたけ和え ごはん みそ汁	肉じゃが 千草焼 れんこんの煮物 ごはん すまし汁	ホキのタルタルかけ お好み焼き もやしとツナの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1500kcal
				塩分	8.9g
9/12 火	がんもの煮物 ウインナーの卵炒め ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ ミニコロッケ ごぼうの甘辛煮 ごはん スープ	鶏肉のさっぱり煮 ぎょうざ いんげんとベーコンのソテー ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1661kcal
				塩分	9.4g
9/13 水	切り干し大根煮 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	ねぎ豚丼 里芋の煮物 カリフラワーの梅肉和え すまし汁	サワラの柚子風味煮 厚揚げの煮物 チンゲン菜の煮浸し ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1587kcal
				塩分	8.4g
9/14 木	じゃがいもとコーンの洋風煮 マカロニサラダ ごはん みそ汁	かつ煮 海鮮ステーキ(生姜) 菜の花のからし和え ごはん みそ汁	ホイコーロー 大豆の五目煮 もずくと大根の酢の物 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1615kcal
				塩分	8.5g
9/15 金	目玉焼き 冷奴 ごはん みそ汁	赤魚の甘辛たれ チヂミ かぼちゃの含め煮 ごはん みそ汁	肉団子のチリソース たけのこの煮物 白菜のカニカマ和え ごはん スープ	合計	
				カロリー	1597kcal
				塩分	10.1g

	朝	昼	夜	栄養価	
9/16 土	白いんげん豆 オクラのポン酢和え ごはん みそ汁	鶏肉のみそ焼き 大根の生姜煮 春雨サラダ ごはん すまし汁	豚肉のすき焼き風煮 玉子焼き ふきの油炒め和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1685kcal
				塩分	8.3g
9/17 日	ロールキャベツのコンソメ煮 ブロッコリーのごま和え パン スープ	カレーライス ミニハンバーグ ポテトサラダ スープ	サバの煮付け なすの煮びたし 高野豆腐の煮物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1543kcal
				塩分	10.7g
9/18 月	切干大根と油揚げの炒め煮 温泉卵 ごはん みそ汁	エビフライ 里芋のみそ田楽 ほうれん草のじゃこ和え 炊き込みご飯 すまし汁	おろし豆腐ハンバーグ 厚揚げの甘辛煮 カリフラワーのおかか和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1606kcal
				塩分	9.7g
9/19 火	ごぼうの旨煮 つくね焼き ごはん みそ汁	タラの塩焼き煮 もろこし焼き 菜の花の青じそ和え ごはん みそ汁	麻婆豆腐 しゅうまい 人参のナムル ごはん スープ	合計	
				カロリー	1518kcal
				塩分	8.9g
9/20 水	かぼちゃの煮物 いんげんとちくわの金平 ごはん みそ汁	牛肉のスタミナ炒め 大豆の煮物 春菊のお浸し ごはん すまし汁	赤魚の生姜煮 千草焼 ハムと春雨の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1564kcal
				塩分	8.9g
9/21 木	玉ねぎのソテー スパサラダ ごはん みそ汁	コーンクリームシチュー ハーフオムレツ ブロッコリーのマリネ ごはん	かき揚げ丼 たけのこの煮物 ささみとねぎの和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1574kcal
				塩分	7.4g
9/22 金	高野豆腐とひじきの煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	ホキのさっぱり煮 たこやき チンゲン菜のカニカマ和え ごはん スープ	豚肉の甘みそ炒め 冷奴 れんこんのからし和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1542kcal
				塩分	9.0g
9/23 土	海鮮ステーキ(生姜) ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	鶏肉の照り焼き 目玉焼き オクラのなめたけ和え ごはん みそ汁	カレーハンバーグ なすの洋風煮 マカロニのサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1516kcal
				塩分	9.2g
9/24 日	ポトフ ハムステーキ パン スープ	おでん 白菜とツナのお浸し ごはん すまし汁	サワラの煮付け ふきとがんもの煮物 蒸し鶏とほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1484kcal
				塩分	8.2g
9/25 月	玉子豆腐 菜の花のごまよごし ごはん みそ汁	サバのみそ煮 かぼちゃの煮つけ 人参の白和え ごはん すまし汁	かに玉 ぎょうざ 春雨サラダ ごはん スープ	合計	
				カロリー	1574kcal
				塩分	8.9g
9/26 火	信田巻き ポテトサラダ ごはん みそ汁	えびカツ 大豆のトマト煮 切干大根のサラダ ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 お好み焼き いんげんの和え物 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1547kcal
				塩分	9.1g
9/27 水	厚揚げの煮物 卵の花サラダ ごはん みそ汁	赤魚のみぞれ煮 たけのこのおかか煮 カリフラワーのごま和え ごはん すまし汁	みそ味つくね もろこし焼き チンゲン菜のナムル ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1509kcal
				塩分	8.3g
9/28 木	ウインナーソテー ハーフオムレツ ごはん みそ汁	ハヤシライス 豆腐ナゲット スパサラダ スープ	タラの照り煮 里芋の煮物 キャベツと大根の酢の物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1621kcal
				塩分	8.6g
9/29 金	チヂミ ふきとツナの和え物 ごはん みそ汁	チキン南蛮 なすのみそ煮 白菜のゆかり和え ごはん みそ汁	肉豆腐 野菜はんぺん 春菊とコーンの和え物 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1665kcal
				塩分	10.8g
9/30 土	じゃがいものケチャップ煮 ミニハンバーグ ごはん みそ汁	そぼろ丼 野菜の天ぷら 金平ごぼう みそ汁	牛肉と大根の炒め煮 がんもの煮物 ブロッコリーのかにかま和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1619kcal
				塩分	8.9g