

# 9月

# 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
9/1 日	かぼちゃの洋風煮 スパサラダ パン スープ	アジフライ 大豆の甘辛煮 春菊と油揚げの和え物 ごはん みそ汁	鶏肉のねぎみそ焼き ちくわとピーマンの煮物 たけのこの土佐和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1601kcal
				塩分	10.2g
9/2 月	がんものうま煮 もやしのごまツナ和え ごはん みそ汁	白身魚のさっぱり煮 ふきの煮物 切干大根のナムル ごはん みそ汁	いか団子の煮物 お好み焼き オクラの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1447kcal
				塩分	9.4g
9/3 火	高野豆腐の煮物 カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	かき揚げ丼 なすの煮物 マカロニサラダ みそ汁	クリームシチュー オムレツ ほうれん草のピーナッツ和え ごはん	合計	
				カロリー	1533kcal
				塩分	8.3g
9/4 水	ちくわの煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	赤魚の煮付け ぎょうざ いんげんのごま和え ごはん すまし汁	豚肉のオイスター炒め 大根の土佐煮 春雨とハムの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1523kcal
				塩分	8.9g
9/5 木	肉団子の照り煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	鶏肉の柚子風味煮 厚揚げの煮物 れんこんのおかか和え ごはん みそ汁	メンチカツ ひじきの炒り煮 春菊のお浸し ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1476kcal
				塩分	8.2g
9/6 金	里芋のみそ煮 きゅうりと大根の酢の物 ごはん みそ汁	肉豆腐 はんぺん焼き スパサラダ ごはん みそ汁	タラのチリソース 春巻き 菜の花の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1576kcal
				塩分	8.5g
9/7 土	玉ねぎとコーンのソテー たけのこの和え物 ごはん みそ汁	ハンバーグ じゃがいもとツナの煮物 チンゲン菜の辛し和え ごはん すまし汁	木の葉丼 ごぼうの金平 もやしと油揚げの和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1517kcal
				塩分	9.2g
9/8 日	大豆のトマト煮 ブロッコリーの和え物 パン スープ	牛肉のしぐれ煮 がんもの煮物 切干とねぎの和風和え ごはん みそ汁	サバの塩焼き煮 玉子焼き かぼちゃの煮物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1566kcal
				塩分	7.7g
9/9 月	豆腐のおろしソース ほうれん草のごま和え ごはん みそ汁	つくねのみそだれ チヂミ オクラの中華和え ごはん すまし汁	白身フライ 大根の煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1516kcal
				塩分	8.8g
9/10 火	なすの煮びたし いんげんの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のパーベキューソース 厚揚げとカニカマの煮物 カリフラワーの和え物 ごはん すまし汁	豆腐ハンバーグ 里芋のうま煮 キャベツともやしの梅風味和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1518kcal
				塩分	9.5g
9/11 水	ごぼうの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	赤魚の照り煮 コロッケ 春菊のきのこの和え ごはん みそ汁	ホイコーロー しゅうまい たけのこの煮物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1540kcal
				塩分	9.4g
9/12 木	ハーフオムレツ マカロニサラダ ごはん みそ汁	カレーライス かぼちゃのコンソメ煮 ブロッコリーの和え物	白身魚のごま醤油煮 高野豆腐の含め煮 大根ともずくの酢の物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1455kcal
				塩分	8.4g
9/13 金	はんぺんの煮物 春雨とコーンの和え物 ごはん みそ汁	えびカツ がんもの煮物 ポテトサラダ ごはん すまし汁	肉団子の煮物 切干大根の煮付け 菜の花のハム和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1544kcal
				塩分	9.2g
9/14 土	ふきとツナの煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	牛肉とごぼうの炒め煮 なすのみそ煮 冷奴 ごはん みそ汁	チキン南蛮 ひじきの煮物 ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1607kcal
				塩分	8.6g
9/15 日	じゃがいものコンソメ煮 ミニハンバーグ パン スープ	タラの生姜煮 れんこんの梅風味煮 スパサラダ ごはん すまし汁	豚肉と厚揚げのすき焼き煮 温泉卵 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1505kcal
				塩分	8.0g

	朝	昼	夜	栄養価	
9/16 月	ちくわの甘辛煮 カリフラワーの青じそ和え ごはん みそ汁	ちらし寿司 かぼちゃの煮物 ほうれん草のごま和え すまし汁	トンカツ がんもの含め煮 切干大根のねぎ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1445kcal
				塩分	9.2g
9/17 火	たけのこの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	サバの煮付け チヂミ チンゲン菜とコーンの和え物 ごはん みそ汁	ハンバーグ ごぼうの煮物 マカロニサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1527kcal
				塩分	8.4g
9/18 水	はんぺんソテー ハーフオムレツ ごはん みそ汁	鶏肉のさっぱり煮 里芋の煮物 オクラの梅風味和え ごはん みそ汁	麻婆豆腐 春巻き 春雨ときゅうりのごま中華和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1526kcal
				塩分	9.0g
9/19 木	肉団子のトマト煮 キャベツとコーンのフレンチ和え ごはん みそ汁	肉じゃが お好み焼き ふきの和え物 ごはん すまし汁	かき揚げ丼 ひじきの煮物 菜の花のおかか和え みそ汁	合計	
				カロリー	1586kcal
				塩分	8.7g
9/20 金	なすのうま煮 スパサラダ ごはん みそ汁	赤魚の柚子風味煮 大根のみそ煮 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のオイスター炒め ぎょうざ れんこんのねぎ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1570kcal
				塩分	8.5g
9/21 土	高野豆腐の含め煮 ほうれん草のお浸し ごはん みそ汁	牛丼 玉子焼き 春菊と油揚げの和え物 みそ汁	タラのあんかけ かぼちゃの煮付け 人参とツナのポン酢和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1492kcal
				塩分	8.6g
9/22 日	玉ねぎとベーコンのソテー ポテトサラダ パン スープ	アジフライ 大豆の甘辛煮 ブロッコリーのピーナッツ和え ごはん すまし汁	つくねのみそだれ ごぼうの煮物 大根とカニカマの酢の物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1523kcal
				塩分	8.6g
9/23 月	がんもの含め煮 温泉卵 ごはん みそ汁	白身魚の照り煮 たけのこの煮物 冷奴 ごはん みそ汁	豚肉とキャベツのごま風味煮 しゅうまい チンゲン菜とハムの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1503kcal
				塩分	8.7g
9/24 火	ひじきと油揚げの炒り煮 オクラのコーン和え ごはん みそ汁	チキンカツ ちくわのうま煮 ふきのごま和え ごはん すまし汁	えび団子のみぞれ煮 かぼちゃの煮物 菜の花の青じそ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1494kcal
				塩分	9.0g
9/25 水	厚揚げの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 れんこんの金平 なすの和え物 ごはん みそ汁	サバのみそ煮 大根の煮物 ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1529kcal
				塩分	8.6g
9/26 木	じゃがいもとツナのコンソメ煮 ミニハンバーグ ごはん みそ汁	赤魚の塩焼き煮 たこやき ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のスタミナ炒め はんぺん焼き もやしとカニカマのねぎ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1470kcal
				塩分	7.8g
9/27 金	大豆の煮物 切干大根のナムル ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ 里芋の煮物 ごぼうの和え物 ごはん すまし汁	ハヤシライス オムレツ マカロニサラダ	合計	
				カロリー	1569kcal
				塩分	8.2g
9/28 土	豆腐の田楽 カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	タラのさっぱり煮 がんもの煮物 菜の花のおかか和え ごはん みそ汁	鶏肉の照り焼き なすのごま風味煮 玉子豆腐 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1521kcal
				塩分	8.2g
9/29 日	かぼちゃの洋風煮 いんげんのツナ和え パン スープ	そぼろ丼 チヂミ ポテトサラダ すまし汁	えびカツ 厚揚げの煮物 オクラのなめたけ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1579kcal
				塩分	9.1g
9/30 月	大根の照り煮 玉子焼き ごはん みそ汁	みそ肉豆腐 ぎょうざ 春菊のお浸し ごはん すまし汁	サバの煮付け じゃがいものうま煮 もやしのごま和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1566kcal
				塩分	8.3g