

9月 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
9/1 月	がんものうま煮 たけのこの土佐和え ごはん みそ汁	タラのさっぱり煮 かぼちゃの煮物 ふきのツナ和え ごはん すまし汁	豚肉の焼き肉たれ お好み焼き チンゲン菜とハムの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1476kcal
				塩分	9.3g
9/2 火	高野豆腐の煮物 もやしのピーナッツ和え ごはん みそ汁	メンチカツ なすのみそ煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	アジの煮付け ぎょうざ ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1451kcal
				塩分	9.1g
9/3 水	大根の甘辛煮 菜の花のお浸し ごはん みそ汁	カレーライス オムレツ フルーツ	鶏肉の生姜煮 ごぼうの煮物 春雨とコーンの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1567kcal
				塩分	8.4g
9/4 木	かぼちゃのコンソメ煮 カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	和風ハンバーグ 里芋の煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	木の葉丼 えびカツ 昆布豆 すまし汁	合計	
				カロリー	1535kcal
				塩分	9.1g
9/5 金	ひじきの煮物 大根とカニカマの酢の物 ごはん みそ汁	肉豆腐 チヂミ いんげんとちくわのごま和え ごはん みそ汁	赤魚の塩焼煮 れんこんのみそ煮 オクラときのこのドレッシング和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1461kcal
				塩分	9.3g
9/6 土	卵の花 春菊の和え物 ごはん みそ汁	鶏肉のごましょうゆ煮 じゃがいも煮物 ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	おでん 人参ともやしの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1570kcal
				塩分	10.9g
9/7 日	肉団子のケチャップ煮 スパサラダ パン スープ	サバのきのこ煮 がんもの煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	牛肉のスタミナ炒め 豆腐のカニカマ煮 切干大根のねぎナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1523kcal
				塩分	8.7g
9/8 月	温泉卵 ごぼうの和え物 ごはん みそ汁	つくねのみそだれ なすの煮物 菜の花の和え物 ごはん すまし汁	白身フライ 大根の梅風味煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1487kcal
				塩分	9.7g
9/9 火	ふきと厚揚げの煮物 キャベツともやしのカニカマ和え ごはん みそ汁	タラのねぎ塩煮 かぼちゃの煮物 カリフラワーのコーン and え ごはん みそ汁	豚肉のパーベキューソース チヂミ いんげんとはんぺんの煮物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1455kcal
				塩分	8.8g
9/10 水	里芋の含め煮 玉子豆腐 ごはん みそ汁	トンカツ じゃが芋の煮物 ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	アジの煮付け たこ焼き 大根ときゅうりの酢の物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1487kcal
				塩分	10.0g
9/11 木	大豆の洋風煮 マカロニサラダ ごはん みそ汁	ハヤシライス ブロッコリーの和え物 フルーツ	豆腐ハンバーグ しゅうまい 春雨とハムの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1506kcal
				塩分	7.3g
9/12 金	生姜はんぺんの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	チキン南蛮 がんもの煮物 オクラのおかか和え ごはん すまし汁	いか団子のチリソース かぼちゃの煮物 冷奴 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1538kcal
				塩分	10.3g
9/13 土	高野豆腐の含め煮 なすの中華和え ごはん みそ汁	かき揚げ丼 たけのこのきのこ煮 春菊のお浸し みそ汁	牛肉とごぼうの甘辛煮 ひじきと油揚げの煮物 ポテトサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1447kcal
				塩分	8.7g
9/14 日	ミニハンバーグ 人参ともやしのフレンチ和え パン スープ	赤魚のごましょうゆ煮 れんこんの柚子風味煮 スパサラダ ごはん すまし汁	肉じゃが 玉子焼き ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1494kcal
				塩分	8.7g
9/15 月	大豆のみそ煮 カリフラワーのおかか和え ごはん みそ汁	ちらし寿司 里芋の煮物 チンゲン菜の和え物 すまし汁	肉団子の煮物 大根の煮物 卵の花 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1558kcal
				塩分	9.0g

	朝	昼	夜	栄養価	
9/16 火	ごぼうの和え物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	豚肉のみそ煮 チヂミ フルーツ ごはん みそ汁	サバの照り煮 かぼちゃの煮物 オクラの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1536kcal
				塩分	8.8g
9/17 水	ひじきと油揚げの煮物 菜の花の和え物 ごはん みそ汁	麻婆豆腐 ぎょうざ 春雨の中華和え ごはん すまし汁	鶏肉のさっぱり煮 コロッケ なすのごま和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1517kcal
				塩分	8.9g
9/18 木	いか団子のトマト煮 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	タラの甘辛煮 厚揚げの煮物 れんこんとはんぺんのからし和え ごはん すまし汁	カレーライス オムレツ ポテトサラダ	合計	
				カロリー	1496kcal
				塩分	8.1g
9/19 金	じゃがいもの煮物 春菊の和え物 ごはん みそ汁	メンチカツの玉子とじ 大根のみそ煮 昆布豆 ごはん みそ汁	赤魚の煮付け お好み焼き もやしのピーナッツ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1495kcal
				塩分	9.1g
9/20 土	高野豆腐の含め煮 ほうれん草のごま和え ごはん みそ汁	鶏肉の山賊焼き風 カリフラワーのねぎ煮 スパサラダ ごはん すまし汁	えび団子の煮物 玉子焼き いんげんとがんもの煮物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1500kcal
				塩分	8.3g
9/21 日	なすの洋風煮 大豆のドレッシング和え パン スープ	クリームシチュー オムレツ チンゲン菜のカニカマ和え ごはん	つくねのごまみそたれ かぼちゃの煮物 大根ともずくの酢の物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1726kcal
				塩分	9.4g
9/22 月	生姜はんぺんの煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ 切干大根の煮付け ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	豚肉のねぎ炒め煮 たけのこの煮物 フルーツ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1524kcal
				塩分	10.2g
9/23 火	厚揚げのみそ煮 もやしのハム和え ごはん みそ汁	アジの煮付け 里芋の煮物 ふきと油揚げの和え物 ごはん みそ汁	かき揚げ丼 しゅうまい 菜の花の青じそ和え すまし汁	合計	
				カロリー	1463kcal
				塩分	9.4g
9/24 水	かぼちゃの煮物 春雨サラダ ごはん みそ汁	豚肉のスタミナ炒め ごぼうの煮物 オクラのなめたけ和え ごはん みそ汁	おでん 春菊の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1485kcal
				塩分	8.0g
9/25 木	ミニハンバーグ カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	そぼろ丼 えびカツ ポテトサラダ すまし汁	タラの塩焼き煮 高野豆腐の含め煮 ナスのポン酢和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1493kcal
				塩分	8.5g
9/26 金	れんこんと油揚げの煮物 冷奴 ごはん みそ汁	鶏肉の照り焼き じゃがいものうま煮 チンゲン菜のからし和え ごはん すまし汁	白身フライ ひじきの煮付け スパサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1517kcal
				塩分	8.1g
9/27 土	大根の生姜煮 玉子豆腐 ごはん みそ汁	カレーライス ブロッコリーの和え物 フルーツ	サバのみそ煮 ちくわの煮物 いんげんと卵の花の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1563kcal
				塩分	9.8g
9/28 日	ハーフオムレツ ほうれん草のツナ和え パン スープ	トンカツ 厚揚げの煮物 切干大根の和え物 ごはん みそ汁	いか団子のみぞれ煮 チヂミ もやしとキャベツの中華ごま和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1578kcal
				塩分	9.0g
9/29 月	ふきの煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	赤魚の梅風味煮 豆腐のカニカマ煮 春菊の和え物 ごはん すまし汁	牛丼 里芋の煮物 ごぼうのねぎ和え みそ汁	合計	
				カロリー	1457kcal
				塩分	8.9g
9/30 火	はんぺんの煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	ハンバーグ かぼちゃの煮物 大根の酢の物 ごはん みそ汁	えびカツ がんもの含め煮 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1487kcal
				塩分	8.8g