

9月 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
9/1 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	タラの煮付け はんぺんの煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1455kcal
				塩分	9.4g
9/2 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 玉子焼き ナポリタン	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	1569kcal
				塩分	8.8g
9/3 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 コロッケ 大根とカニカマの酢の物 すまし汁	合計	
				カロリー	1469kcal
				塩分	8.3g
9/4 金	切干大根の煮物 オクラときのこのドレッシング和え ごはん みそ汁	肉豆腐 お好み焼き ちくわのごま風味煮 ごはん みそ汁	アジのさっぱり煮 れんこんのみそ煮 塩焼きそば ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1497kcal
				塩分	9.5g
9/5 土	ひじきと油揚げの煮物 春菊の和え物 ごはん みそ汁	鶏肉のさっぱり煮 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 もやしのツナ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1520kcal
				塩分	9.7g
9/6 日	肉団子のケチャップ煮 スパサラダ パン スープ	バサのきのこ煮 揚げボール煮 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	豚肉の焼肉たれ 豆腐の生姜煮 切干大根のねぎナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1509kcal
				塩分	9.0g
9/7 月	ちくわの煮物 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 大根のさっぱり煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1481kcal
				塩分	9.8g
9/8 火	高野豆腐の煮物 キャベツともやしの和え物 ごはん みそ汁	タラのねぎ塩煮 焼きそば カリフラワーのコーンと和え ごはん みそ汁	中華風他人丼 しゅうまい はんぺんといんげんの煮物 すまし汁	合計	
				カロリー	1531kcal
				塩分	9.8g
9/9 水	里芋の含め煮 玉子豆腐 ごはん みそ汁	えびカツ じゃがいもの煮物 ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	鶏肉のごま照り煮 お好み焼き 大根の酢の物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1438kcal
				塩分	9.5g
9/10 木	大豆の洋風煮 ナポリタン ごはん みそ汁	カレーライス かぼちゃの煮物 ブロッコリーの和え物	豆腐ハンバーグ ふきとちくわの煮物 春雨とハムの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1449kcal
				塩分	8.3g
9/11 金	はんぺんの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	アジのさっぱり煮 しゅうまい オクラのおかか和え ごはん みそ汁	肉団子のチリソース コロッケ 冷奴 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1465kcal
				塩分	9.9g
9/12 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 たけのことちくわの煮物 マカロニサラダ すまし汁	鶏肉とごぼうの甘辛煮 ひじきと油揚げの煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1452kcal
				塩分	8.7g
9/13 日	ミニハンバーグ もやしのコーンと和え パン スープ	バサのしょうゆ煮 れんこんのとはんぺんの煮物 塩焼きそば ごはん みそ汁	肉じゃが 玉子焼き ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1483kcal
				塩分	8.6g
9/14 月	大豆のごまみそ煮 カリフラワーのおかか和え ごはん みそ汁	チキンカツ 厚揚げの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	肉団子の煮物 大根の煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1560kcal
				塩分	8.6g
9/15 火	高野豆腐の煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	豚肉ときのこのみぞれ煮 里芋の煮物 菜の花の和え物 ごはん みそ汁	タラの照り煮 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	1455kcal
				塩分	8.9g

	朝	昼	夜	栄養価	
9/16 水	ちくわの煮物 切干大根の和え物 ごはん みそ汁	麻婆豆腐 なすの煮物 ほうれん草のツナ和え ごはん すまし汁	鶏肉のさっぱり煮 玉子焼き 春雨サラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1464kcal
				塩分	8.8g
9/17 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	アジの甘辛煮 焼きそば 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 ミニハンバーグ ポテトサラダ	合計	
				カロリー	1486kcal
				塩分	8.3g
9/18 金	じゃがいもの煮物 春菊の和え物 ごはん みそ汁	みそトンカツ 大根の煮物 ひよこ豆の煮物 ごはん みそ汁	バサの煮付け 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	1459kcal
				塩分	9.7g
9/19 土	高野豆腐の煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 菜の花のコーンと和え ごはん すまし汁	豚肉の生姜煮 玉子焼き ちくわといんげんの煮物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1489kcal
				塩分	8.3g
9/20 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 ナポリタン 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 ひじきの煮物 大根の酢の物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1513kcal
				塩分	10.2g
9/21 月	はんぺんの煮物 春雨サラダ ごはん みそ汁	ちらし寿司 里芋の煮物 ブロッコリーの和え物 すまし汁	豚肉のねぎ煮 たけこの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1481kcal
				塩分	9.9g
9/22 火	高野豆腐の煮物 もやしのハム和え ごはん みそ汁	タラの煮付け しゅうまい ふきと油揚げの和え物 ごはん みそ汁	メンチカツ 切干大根の煮物 菜の花の青じそ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1480kcal
				塩分	9.6g
9/23 水	かぼちゃの煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	豚肉のスタミナ炒め 塩焼きそば 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	1506kcal
				塩分	8.6g
9/24 木	ミニハンバーグ カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	コロッケ 大豆の甘煮 チンゲン菜のからし和え ごはん すまし汁	アジの塩焼き煮 高野豆腐の含め煮 なすのボン酢和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1513kcal
				塩分	6.3g
9/25 金	ちくわの煮物 れんこんと油揚げの和え物 ごはん みそ汁	鶏肉の照り焼き じゃがいものうま煮 ごぼうの和え物 ごはん みそ汁	中華風他人丼 えびカツ スパサラダ すまし汁	合計	
				カロリー	1567kcal
				塩分	9.0g
9/26 土	大根の煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	カレーライス 玉子焼き ポテトサラダ	バサのみそ煮 はんぺんといんげんの煮物 しゅうまい ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1483kcal
				塩分	8.9g
9/27 日	ナポリタン ほうれん草のコーンと和え パン スープ	チキンカツ 厚揚げの煮物 切干大根の和え物 ごはん すまし汁	いか団子の煮物 温泉卵 もやしとキャベツの中華ごま和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1511kcal
				塩分	8.7g
9/28 月	ふきとツナの煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	アジの生姜煮 豆腐のカニカマ煮 春菊の和え物 ごはん みそ汁	豚肉のバーベキューソース 里芋の煮物 ごぼうのねぎ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1471kcal
				塩分	9.8g
9/29 火	高野豆腐の煮物 玉子豆腐 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 すまし汁	白身フライ たけこの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1453kcal
				塩分	8.7g
9/30 水	厚揚げの生姜煮 春雨サラダ ごはん みそ汁	タラのさっぱり煮 焼きそば ほうれん草のピーナッツ和え ごはん みそ汁	中華風他人丼 高野豆腐のうま煮 オクラとコーンの和え物 すまし汁	合計	
				カロリー	1488kcal
				塩分	9.7g