

9月 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ご飯・味噌汁 豆腐と冬瓜の旨煮 ピーナッツ和え	ご飯・味噌汁 里芋胡麻味噌煮 かにかまサラダ	ご飯・味噌汁 じゃが芋トマト煮 いんげん白ドレ和え	ご飯・味噌汁 高菜オムレツ カリフラワーピーナッツ和え	ご飯・味噌汁 豆腐とろみ煮 ほうれん草お浸し	ご飯・味噌汁 厚揚げ塩だれ炒め 大根葉磯和え	ご飯・味噌汁 じゃが芋甘辛煮 菜花和え
昼食	ご飯 鶏団子甘辛餡 麻婆茄子 おかか和え	ご飯 豚肉ビビンバ風 五目中煮煮 カリフラワー酢の物	ご飯 南瓜コロッケ 茄子酢豚風 なめ茸和え	ご飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜あっさり煮 大根葉ツナ和え	ご飯 とんかつ えびと玉子炒め オクラ胡麻和え	冷やしそうめん 茄子ケチャップ煮 浅漬け	ご飯 魚西京焼き かぶ山椒煮 くるみマヨ和え
夕食	ご飯・味噌汁 魚のムニエル ツナじゃが いんげん梅和え	ご飯・味噌汁 白身魚フライ 大根照り煮 オクラ和え	ご飯・味噌汁 赤魚煮付け 筑前煮風 菜花おろし和え	ご飯・味噌汁 牛肉時雨煮 ブロッコリーソテー 金時豆煮	ご飯・味噌汁 魚バジル焼き 中華煮 山椒味噌和え	ご飯・味噌汁 肉団子酢豚風 冬瓜旨煮 マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 鶏肉レモンベッパー焼き 里芋柚子醤油煮 ほうれん草ナムル
カロリー 塩分	1354 kcal 5.6 g	1471 kcal 5.5 g	1281 kcal 5.7 g	1431 kcal 5.6 g	1314 kcal 5.5 g	1569 kcal 5.7 g	1395 kcal 5.6 g
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ご飯・味噌汁 豆腐卵とじ 中華ドレ和え	ご飯・味噌汁 車麩の煮物 じゃが芋青のり和え	ご飯・味噌汁 厚揚げ煮 生姜醤油和え	ご飯・味噌汁 海鮮ステーキ いんげん和え	ご飯・味噌汁 豆腐オランダ煮 香味ドレ和え	ご飯・味噌汁 じゃが芋ポトフ煮 柚子醤油和え	ご飯・味噌汁 焼き豆腐餡かけ ごま味噌和え
昼食	ご飯 焼売甘酢餡かけ 冬瓜味噌煮 ゆかり和え	ご飯 メンチカツ かぶ旨煮 青菜ポン酢和え	ご飯 魚みりん焼き 冬瓜となめこ煮 菜花サラダ	カレーライス スパゲティサラダ みかん缶	ご飯 肉じゃがコロッケ ニラ玉炒め ブロッコリーサラダ	ご飯 エビフライ 茄子生姜煮 オクラ梅和え	ご飯 牛すき煮 ジャーマンポテト ほうれん草和え
夕食	ご飯・味噌汁 魚生姜焼き 茄子オイスター炒め イタリアンドレ和え	ご飯・味噌汁 オムレツ麻婆かけ 里芋煮ころがし ツナ和え	ご飯・味噌汁 鶏肉のバジル焼き 茄子回鍋肉風 オクラお浸し	ご飯・味噌汁 魚ねぎ味噌焼 大根とさつま煮 たまご豆腐	ご飯・味噌汁 豚肉のボン酢炒め 南瓜いとこ煮 山葵醤油和え	ご飯・味噌汁 魚磯辺焼き 中華ドレ和え ビーンズチャップ	ご飯・味噌汁 鶏団子治部煮風 野菜炒め いちごゼリー
カロリー 塩分	1330 kcal 5.5 g	1374 kcal 5.4 g	1294 kcal 5.5 g	1397 kcal 5.7 g	1519 kcal 5.7 g	1392 kcal 5.6 g	1323 kcal 5.7 g
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ご飯・味噌汁 里芋そばろ煮 えのきお浸し	ご飯・味噌汁 炒り豆腐 青菜お浸し	ご飯・味噌汁 里芋胡麻味噌煮 辛子煮和え	ご飯・味噌汁 厚揚げオイスター煮 サウザンドレ和え	ご飯・味噌汁 じゃが芋煮 大根葉よごし	ご飯・味噌汁 豆腐チャンプル いんげんおろし和え	ご飯・味噌汁 里芋あっさり煮 ピーナッツ和え
昼食	ご飯 魚香草焼き 茄子揚げ浸し 青しそドレ和え	五目チャーハン 魚梅風味焼き なめ茸和え	ご飯 ポテトコロッケ 茄子ミートソース炒め 大根葉ツナ和え	ご飯 焼売中華餡 卵とじ 青菜おかか和え	豚丼 オクラともやし和え ぶどうゼリー	ご飯 魚照焼き 冬瓜餡かけ 磯和え	ご飯 かに玉餡かけ かぶ煮物 チーズのサラダ
夕食	ご飯・味噌汁 和風ハンバーグ 冬瓜醤油煮 胡麻酢和え	ご飯・味噌汁 エビボール柚子胡椒炒め 大根煮 蒸し鶏のサラダ	ご飯・味噌汁 豚肉きのこと炒め 冬瓜味噌煮 オクラとさつま揚げのお浸し	ご飯・味噌汁 魚塩焼き かぶ照り煮 菜花ぬた和え	ご飯・味噌汁 鶏の唐揚げねぎソース いか里芋 パンサンスー	ご飯・味噌汁 焼肉カルビ風メンチカツ 茄子煮しめ マヨ和え	ご飯・味噌汁 魚のムニエル ツナじゃが芋 オクラとろろ和え
カロリー 塩分	1420 kcal 5.5 g	1244 kcal 5.7 g	1467 kcal 5.4 g	1301 kcal 5.6 g	1606 kcal 5.7 g	1433 kcal 5.4 g	1304 kcal 5.7 g
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯・味噌汁 信田巻煮 さざなみ和え	ご飯・味噌汁 厚揚げ酢豚風 菜花和え物	ご飯・味噌汁 卵とじ 青菜青しそドレ和え	ご飯・味噌汁 豆腐旨煮 大根葉和え	ご飯・味噌汁 うす揚げの煮物 香味ドレ和え	ご飯・味噌汁 豆腐ステーキ 香りごまドレ和え	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 大豆ひじき煮
昼食	ご飯 鶏肉のトマト煮 柳川風煮 中華ドレ和え	ご飯 豚肉生姜炒め しんじょうの餡かけ いんげんピーナッツ和え	ご飯 トマトとチーズのフライ 冬瓜醤油煮 オクラ梅和え	ご飯 魚香味焼き 茄子の南蛮風 サウザンドレ和え	ご飯 鶏肉の照焼き 麻婆焼きそば じゃが芋たらこマヨ和え	カレーライス マカロニサラダ みかん缶	ご飯 牛肉ブルコギ風 炊き合わせ カリフラワー白ドレ和え
夕食	ご飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ 冬瓜煮 煮豆	ご飯・味噌汁 魚幽庵焼き かぶとなめこ煮 大根葉お浸し	ご飯・味噌汁 肉団子クリーム煮 春雨和風炒め ツナ和え	ご飯・味噌汁 南瓜コロッケ 大根照り煮 いんげんパッチョ和え	ご飯・味噌汁 オムレツ甘辛餡 冬瓜ゆずみそ煮 菜花辛子煮和え	ご飯・味噌汁 魚ゴマ醤油焼き 大根中華煮 ゆかり和え	ご飯・味噌汁 ハンバーグねぎ塩ソース 茄子味噌炒め オクラ酢の物
カロリー 塩分	1459 kcal 5.5 g	1354 kcal 5.5 g	1423 kcal 5.7 g	1422 kcal 5.5 g	1324 kcal 5.6 g	1298 kcal 5.6 g	1344 kcal 5.6 g
	29	30	 <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; margin-right: 10px;">9月</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; width: 300px;"> <p>日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、 日が落ちるのはずいぶん早くなってきました。</p> <p>さて、9月17日は十五夜、中秋の名月です！十五夜とは 1年の中でいちばん綺麗な満月が見える日です。神様の依り代と されているススキをお供えし、お月見を楽しみましょう！</p> </div>  </div>				
朝食	ご飯・味噌汁 じゃが芋甘辛煮 いんげんかにかま和え	ご飯・味噌汁 豆腐と海老の旨煮 イタリアンサラダ					
昼食	ご飯 魚山椒焼き かぶそばろ煮 和え物	ご飯 焼売きのご飯 ほうれん草ソテー ごま和え					
夕食	ご飯・味噌汁 イタリアンメンチカツ 筑前煮風 おろし和え	ご飯・味噌汁 魚の煮付け 茄子オイスター煮 たまご豆腐					
カロリー 塩分	1366 kcal 5.6 g	1311 kcal 5.7 g					

※栄養量にはご飯の成分が含まれています。ご飯は約150g(260kcal)です。