

9月 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		ご飯・味噌汁 里芋味噌煮 コールスローサラダ	ご飯・味噌汁 豆腐とろみ煮 ゆず胡椒和え	ご飯・味噌汁 冬瓜中華煮 ゆかり和え	ご飯・味噌汁 茄子南蛮風 磯和え	ご飯・味噌汁 かぶあっさり煮 イタリアンサラダ	ご飯・味噌汁 ふきとうす揚げの煮物 和風ドレ和え
昼食		ご飯 魚の塩麴焼き 田舎煮 生姜醤油和え	ご飯 クラムチャウダー 炊き合わせ バンパンドレ和え	ご飯 魚の南部焼き 野菜炒め 白ドレ和え	冷やしそうめん 五目煮 浅漬け	ご飯 豚肉と根菜の旨煮 コンソメ炒め 梅和え	ご飯 焼売 さっぱり炒め 春雨サラダ
夕食		ご飯・味噌汁 肉団子 茄子揚げ浸し 青しそドレ和え	ご飯・味噌汁 鶏肉のレモンペッパー焼き 炒め物 くるみ和え	ご飯・味噌汁 メンチカツ 照り煮 お浸し	ご飯・味噌汁 魚のみりん焼き 和え物 ビーンズチャップ	ご飯・味噌汁 枝豆コロッケ 厚揚げ煮 蒸し鶏サラダ	ご飯・味噌汁 牛肉のプルコギ風 旨煮 お浸し
カロリー 塩分		1308 kcal 5 g	1484 kcal 5.7 g	1320 kcal 5.4 g	1375 kcal 5.7 g	1307 kcal 5.1 g	1411 kcal 5.3 g
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯・味噌汁 醤油煮 レモン風味和え	ご飯・味噌汁 卵とじ なめこ和え	ご飯・味噌汁 信田煮 シーザーサラダ	ご飯・味噌汁 茄子酢豚風 お浸し	ご飯・味噌汁 里芋けんちん煮 青菜のよごし	ご飯・味噌汁 パンプキンキッシュ風 ナムル	ご飯・味噌汁 ミネストローネ風 バンパンドレ和え
昼食	ご飯 ハンバーグ ミートソース炒め 辛子和え	ご飯 筑前煮 甘辛炒め 南瓜サラダ	ご飯 魚の煮付け 野菜炒め とろろ和え	ご飯 豆乳ステーキ 醤油煮 ビーフンサラダ	ご飯 海老フライ 山椒煮 サウザンドレ和え	カレーライス サラダ みかん缶	ご飯 魚の梅風味焼き バジルソテー 和え物
夕食	ご飯・味噌汁 魚の生姜焼き 味噌バター炒め 卵豆腐	ご飯・味噌汁 海老ボール ポトフ煮 香味和え	ご飯・味噌汁 ウインナーポテトフライ 土佐煮 ごまドレ和え	ご飯・味噌汁 牛の時雨煮 スタミナ炒め ツナ和え	ご飯・味噌汁 鶏団子中華煮 レモンペッパー炒め たらこマヨ和え	ご飯・味噌汁 魚の磯辺焼き お浸し 金時豆煮	ご飯・味噌汁 オムレツ 含め煮 ボン酢和え
カロリー 塩分	1334 kcal 5.2 g	1351 kcal 5.3 g	1287 kcal 5.1 g	1338 kcal 5 g	1321 kcal 5.2 g	1428 kcal 5.6 g	1332 kcal 5.4 g
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯・味噌汁 豆腐チャンプル さざなみ和え	ご飯・味噌汁 牛蒡の甘辛煮 白だし和え	ご飯・味噌汁 ポトフ煮 ピーナッツ和え	ご飯・味噌汁 切干大根煮 ごま和え	ご飯・味噌汁 じゃが芋そぼろ煮 中華ドレ和え	ご飯・味噌汁 厚揚げ生姜煮 青しそドレ和え	ご飯・味噌汁 茄子の照り煮 わさびマヨ和え
昼食	ご飯 焼売 ズッキーニの炒め物 和風ドレ和え	五目ご飯 ささみ天 酢味噌和え	ご飯 八宝菜 炒め物 イタリアンサラダ	ご飯 魚の香草焼き 茄子の煮しめ 磯和え	ご飯 クリーミーフライ 旨煮 おかか和え	ご飯 かに玉 バター醤油炒め 春雨サラダ	ご飯 豚肉のチンジャオ風炒め 田舎煮 なめたけ和え
夕食	ご飯・味噌汁 豚肉の塩だれ炒め いか大根 甘いもサラダ	ご飯・味噌汁 魚の照焼き 里芋煮 お浸し	ご飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ なめこ煮 チーズのサラダ	ご飯・味噌汁 鶏肉のトマト煮 ゆず胡椒炒め 卵豆腐	ご飯・味噌汁 魚の葱味噌焼き ソテー マカロニ香味和え	ご飯・味噌汁 牛肉の野菜炒め 甘辛煮 和え物	ご飯・味噌汁 南瓜コロッケ おろし和え 大豆ひじき煮
カロリー 塩分	1537 kcal 5.3 g	1480 kcal 5.5 g	1305 kcal 5.2 g	1413 kcal 5 g	1360 kcal 5.4 g	1320 kcal 5.3 g	1511 kcal 5.1 g
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ご飯・味噌汁 里芋煮ころがし ぬた和え	ご飯・味噌汁 かぶとろみ煮 梅和え	ご飯・味噌汁 大根と帆立の旨煮 白ドレ和え	ご飯・味噌汁 海鮮ステーキ 生姜醤油和え	ご飯・味噌汁 ふき煮 辛子和え	ご飯・味噌汁 茄子回鍋肉風 ボン酢和え	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 香味ドレ和え
昼食	ご飯 魚のごま醤油焼き あっさり煮 くるみマヨ和え	ご飯 豆乳ステーキ 甘辛煮 真砂和え	ご飯 牛肉の芋煮風 炒め物 中華風和え物	カレーライス シーザーサラダ ぶどうゼリー	ご飯 オムレツ 醤油煮 かにかま和え	ご飯 魚の香味焼き 野菜炒め 白和え	ご飯 ハンバーグ 醤油煮 ピーナッツ和え
夕食	ご飯・味噌汁 治部煮風 ソテー コールスローサラダ	ご飯・味噌汁 ハムマヨ玉子フライ オイスター炒め マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 魚のムニエル 照り煮 味噌和え	ご飯・味噌汁 白身魚フライ 南瓜いとこ煮 レモン風味和え	ご飯・味噌汁 鶏肉の五目煮 塩だれ炒め バンパンドレ和え	ご飯・味噌汁 海老ボール 洋風煮 サラダ	ご飯・味噌汁 魚の和風あんかけ チャプチェ ゆかり和え
カロリー 塩分	1318 kcal 5.3 g	1351 kcal 5.4 g	1316 kcal 5.2 g	1486 kcal 5.7 g	1356 kcal 5.5 g	1320 kcal 5.4 g	1374 kcal 5.3 g
	28	29	30	残暑がまだまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。 秋は食欲の高まる季節ですが反面、夏バテの影響が出て体調を崩す心配もあります。食事と睡眠をしっかりとって体調管理に気を付けましょう。 この季節は空気が澄み月が最も美しく見えると言われています。月を眺めてみるのもいいですね。			
朝食	ご飯・味噌汁 含め煮 おかか和え	ご飯・味噌汁 山椒煮 サウザンドレ和え	ご飯・味噌汁 いか里芋 なめたけ和え				
昼食	ご飯 豚肉のボン酢炒め 生姜煮 パッチョドレ和え	ご飯 魚の西京焼き 厚揚げ煮 ビーフンサラダ	ソースかつ丼 旨煮 黄桃缶				
夕食	ご飯・味噌汁 クラムチャウダー 車麩の煮物 ナムル	ご飯・味噌汁 牛肉のすき煮 ソテー お浸し	ご飯・味噌汁 焼売 茄子揚げ浸し さざなみ和え				
カロリー 塩分	1434 kcal 5.7 g	1320 kcal 5.3 g	1516 kcal 5.4 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。