

献立表 9月



※材料の都合によりメニューが一部変更になる場合がございます。

日	9/2(月)	9/3(火)	9/4(水)	9/5(木)	9/6(金)	土
	鶏むねのしそと海苔巻き天ぷら 豚バラ冬瓜 みょうがの山形のだし和え おくらのピクルス 528kcal/塩分2.6g	白身魚の蒲焼き 揚げ出し豆腐とキーマカレーソース わかめときゅうりの酢の物 ほうれん草のごま和え 532kcal/塩分3.8g	豚ヒシとニラのピカタ 麻婆ナス マカロニサラダ ちくわのおろし煮 428kcal/塩分3.9g	鶏もも肉のカレーケチャップ煮 豆腐とわらびの玉子焼き イカとフロッコリーの塩炒め 切干大根 436kcal/塩分2.5g	鯖のフライポテトタルタルソース こんにゃく麺の山形のだしソース ひじき煮 パプリカのピクルス 559kcal/塩分3.5g	
	9/9(月)	9/10(火)	9/11(水)	9/12(木)	9/13(金)	
	タンドリーポーク カニカマとキャベツの湯葉揚げ 黒ごまカボチャサラダ こんにゃくのしらす炒め 433kcal/塩分2g	玉ねぎと豆苗の鶏むねオープン焼き いかめし さつま芋のとろろ昆布天ぷら ナスの塩こうじ漬け 519kcal/塩分2.4g	白身魚の生姜蒸し イカとフロッコリーのおろしわさび和え 高野豆腐のアオサあんかけ ナスのトマト煮 346kcal/塩分3.7g	豚ミンチのロールキャベツ 豆腐の大豆ミートのせ カニカマサラダ ひじき煮 509kcal/塩分4.1g	赤魚のレモン蒸し しらすとじゃがいものコロッケ おくらのごま和え 赤玉ねぎのピクルス 435kcal/塩分3.9g	
	9/16(月)	9/17(火)	9/18(水)	9/19(木)	9/20(金)	
	敬老の日 	豚ヒシのピカタ 揚げ出し豆腐とチャーシュー ひじきとツナマヨ 五目豆 501kcal/塩分2.3g	白身魚のウニソースオープン焼き 車麩と冬瓜の煮物 だし巻きトマトソース オクラの天ぷら 439kcal/塩分3.3g	豚ヒシのしぐれ煮 カレーの南蛮漬け 伊達巻 豆苗と蒸し鶏のサラダ 585kcal/塩分3.8g	とむねのアクアパッツァ カレー千切り さつまいもの甘露煮 舞茸のピクルス 418kcal/塩分3.2g	
	9/23(月)	9/24(火)	9/25(水)	9/26(木)	9/27(金)	
	秋分の日	おでん味噌カツ 麻婆ナス マカロニサラダ ちくわのおろし煮 488kcal/塩分3.9g	白身魚のしょうが焼き ラタトゥイユ ほうれん草のごま和え 長芋の天ぷら 389kcal/塩分3.7g	豚ロースのソテー新生姜ソース エビチリ 紅あずまサラダ ナスのピクルス 550kcal/塩分3.5g	豚ひれ肉の香草パン粉焼 豚バラもやしの豆苗焼き たたききゅうり がんもと大根の煮つけ 460kcal/塩分3.3g	
	9/30(月)					
	豚バラのみそ焼き ふろふき大根 枝豆とわかめのかき揚げ きゅうりの浅漬け 405kcal/塩分2.6g					