





2023年9月献立表(前半)

曜日	月	火	水	木	金	土
日付					1日	2日
					メニュー	メニュー
					カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼					ご飯 150g 252 0.0 白身魚の南蛮漬け 140 0.9 厚揚げのみそ炒め 64 0.4 にんじんのしりしり 33 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 489 1.5	ご飯 150g 252 0.0 豚肉とピーマンの千切り炒め 143 0.8 寄せ卵 52 0.1 ひじきときゅうりの酢の物 9 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 456 1.2
夕					ご飯 150g 252 0.0 肉じゃが 128 0.6 寄せ卵 52 0.1 キャベツのゴマ酢和え 36 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 468 0.9	

日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー
	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g 252 0.0 和風豆腐ハンバーグ 194 0.9 ポテトサラダ 62 0.2 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 524 1.4	ご飯 150g 252 0.0 ぶりの照り焼き 159 1.1 豚肉とピーマンの炒め物 56 0.3 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 507 1.7	ご飯 150g 252 0.0 ハンバーグ 225 1.1 マッシュポテト 61 0.2 ひじきの煮物 33 0.3 人参グラッセ 10 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 581 1.7	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のタルタルソース焼き 172 0.7 車麩の煮物 34 0.3 大根の甘酢和え 8 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 466 1.1	トマトピラフ 268 0.7 タンドリーチキン 197 0.7 ジャーマンポテト 37 0.1 ぜんまいの煮物 11 0.8 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 513 2.3	ご飯 150g 252 0.0 鯖のみそ煮 178 1.2 ぎせい豆腐 82 0.3 キャベツと桜えびの和え物 18 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 530 1.9
夕	ご飯 150g 252 0.0 鮭のちゃんちゃん焼き 155 1.3 厚焼き玉子 62 0.2 さつま芋の田舎煮 58 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 527 1.7	ご飯 150g 252 0.0 いり鶏 171 0.8 はんぺん入り卵焼き 43 0.2 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 470 1.3	ご飯 150g 252 0.0 鯖の西京みそ焼き 164 1.4 切り昆布と厚揚げの煮物 49 0.5 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 469 2.2	ご飯 150g 252 0.0 皮なしシュウマイ 161 0.7 もやしと卵の酢の物 28 0.7 大学芋 84 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 525 1.6	ご飯 150g 252 0.0 豚しゃぶ 204 1.0 彩り卵焼き 39 1.8 じゃが芋のみそ炒め煮 52 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 547 3.3	

日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー
	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g 252 0.0 鮭のタルタルソース焼き 172 0.7 厚揚げのみそ炒め 64 0.4 じゃが芋のベーコン煮 55 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 543 1.5	ご飯 150g 252 0.0 豚肉と玉ねぎの炒め物 131 0.4 高野豆腐の煮物 37 0.4 キャベツのゴマ酢和え 36 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 456 1.0	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のフライ 177 0.9 ポテトフレンチサラダ 38 0.2 きこの当座煮 9 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 476 1.3	ご飯 150g 252 0.0 ミートローフ 176 0.9 スパゲッティサラダ 61 0.2 ひじきの煮物 33 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 522 1.4	ご飯 150g 252 0.0 オムレツ 190 1.1 切干大根の五目煮 35 0.2 大豆煮物 70 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 547 1.5	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のトマト煮 169 0.5 ほうれん草のキッシュ 58 0.3 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 495 1.1
夕	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のみそわ焼き 179 1.1 大根の煮物 29 0.5 ツナサラダ 36 0.6 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 496 2.2	わかめご飯 261 0.6 鮭の塩焼き 118 0.3 揚げだし豆腐 60 0.4 甘辛ウインピー 55 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 494 1.7	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のカレー煮 224 1.0 マカロニ入りコルスロー 37 0.4 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 529 1.7	ご飯 150g 252 0.0 鮭のみそ田楽 154 1.1 春雨と挽肉の炒め物 40 1.8 南瓜の煮物 26 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 472 3.2	ご飯 150g 252 0.0 牛肉とごぼうの旨煮 104 0.5 はんぺん入り卵焼き 43 0.2 キャベツと桜えびの和え 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 410 0.9	