



9月 献立表



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		赤飯 鶏もも肉の照焼き 茄子の和風あんかけ ほうれん草とさつま芋の白和え 味噌汁	白身魚のポン酢あんかけ 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツとコーンのおかか浸し 味噌汁	牛肉と豆腐の卵とじ 切り干し大根の煮物 オクラと長芋の和え物 味噌汁	赤魚の煮つけ 卵の花 ブロッコリーのおかかマヨ和え 味噌汁
		345kcal	190kcal	235kcal	264kcal
6	7	8	9	10	11
さわらのつけ焼き かぼちゃのそぼろあん 茎わかめのさっぱり和え 味噌汁	さんまの梅煮 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ほうれん草の白和え 味噌汁	ハヤシライス マカロニのチーズクリーム キャベツマリネ ぶどうジュレ	栗ご飯 ハンバーグ 小松菜と薄揚げの煮びたし 切干大根のサラダ 味噌汁	タラの野菜あんかけ きんぴらごぼう ひじきのサラダ 味噌汁	メンチカツ 豆腐けんちん煮 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁
174kcal	343kcal	338kcal	354kcal	286kcal	317kcal
13	14	15	16	17	18
鶏肉の味噌炒め 豆乳がんもの含め煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	鶏飯 さつま芋の甘露煮 人参とピーマンの胡麻和え なめらかミルクババロア ご当地グルメ(鹿児島)	ポークケチャップ カリフラワーとブロッコリーのベーコン炒め チーズと黒胡椒のキャベツサラダ 味噌汁	鶏ももの唐揚げ きんぴらごぼう 茎わかめのさっぱり和え 味噌汁	焼きミートスパゲティ 一口コロッケ コーン入りコールスローサラダ 味噌汁	サバの味噌煮 さつま芋の甘酢あん ほうれん草の胡麻和え 味噌汁
257kcal	232kcal	199kcal	280kcal	401kcal	253kcal
20	21	22	23	24	25
鯛めし 赤魚のちり蒸し 里芋のきのこあんかけ 春菊の柚子浸し 味噌汁 敬老の日	銀平須の酒粕焼き 里芋といかの煮物 カリフラワーと小松菜のお浸し 味噌汁	麻婆豆腐 チャブチェ きゅうりの胡麻和え 味噌汁	きのこご飯 タラの味噌焼き レバーの生姜煮 栗の白和え 味噌汁	チキンステーキ 茄子としめじのトマトソース カリフラワーとインゲンのサラダ 味噌汁	アジの生姜煮 茄子と厚揚げのそぼろ味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁
169kcal	141kcal	212kcal	184kcal	319kcal	211kcal
27	28	29	30		
牛肉コロッケ 切干大根とベーコンのスープ煮 湯葉の和風サラダ 味噌汁	いわしの梅煮 五目厚焼玉子 ほうれん草の胡麻和 味噌汁	さばの煮付け かぼちゃの煮物 カリフラワーと小松菜のお浸し 味噌汁	鶏肉のすき焼き風 ひじき煮 キャベツとベーコンのおかかお浸し 味噌汁		
308kcal	233kcal	259kcal	178kcal		