

## 献立表 9月 朝食

<p>9月1日(日) ハムステーキ キャベツソテー オムレツ 人参のしりしり 玉ねぎボール フルーツ</p> <p>E 205kcal P 8.5g F 12g C 16.3g Na 1.9g</p>	<p>9月2日(月) 筑前煮 韓国風春雨炒め 味のり ほうれん草平焼き 三色豆 フルーツ</p> <p>E 211kcal P 9.8g F 6.8g C 28g Na 1.3g</p>	<p>9月3日(火) 野菜炒め なすの肉味噌あん のり佃煮 ひじきサラダ ウィンナーソーセージ フルーツ</p> <p>E 240kcal P 6.9g F 15.4g C 18.5g Na 2.6g</p>	<p>9月4日(水) オムレツ ミニトソース ツイストマカロニサラダ 味のり 小松菜のピーナッツ和え 水餃子 フルーツ</p> <p>E 279kcal P 8.2g F 14.5g C 28.3g Na 1.9g</p>	<p>9月5日(木) 肉じゃが キャベツツナソテー のり佃煮 がんも煮 金時豆 フルーツ</p> <p>E 235kcal P 9.2g F 6.4g C 35.8g Na 2.2g</p>	<p>9月6日(金) 豆腐バーグ 南瓜サラダ 味のり 切干大根のそぼろ炒め フランク フルーツ</p> <p>E 294kcal P 11.3g F 14g C 30.8g Na 2.7g</p>	<p>9月7日(土) 和風チキンステーキ 竹輪のサラダ のり佃煮 人参ナポリタン えび入り団子 フルーツ</p> <p>E 262kcal P 15.5g F 10.7g C 26.1g Na 3.1g</p>
<p>9月8日(日) 肉団子のデミソース 白菜サラダ 玉ねぎマリネ コーン焼売 味山菜 フルーツ</p> <p>E 264kcal P 11.9g F 12.1g C 27.1g Na 2.7g</p>	<p>9月9日(月) ジャーマンポテト 蒸し鶏の韓国風サラダ のり佃煮 青菜のおかか和え 金時豆 フルーツ</p> <p>E 208kcal P 8.1g F 6.3g C 30.8g Na 2.1g</p>	<p>9月10日(火) すき煮 キャベツ胡麻サラダ 味のり 肉焼売 塩麹金平 フルーツ</p> <p>E 273kcal P 9.9g F 14.8g C 27.5g Na 2.7g</p>	<p>9月11日(水) 魚の照焼き ひじきサラダ のり佃煮 チンゲン菜の煮浸し うぐいす豆 フルーツ</p> <p>E 169kcal P 9.7g F 5.3g C 20.3g Na 1.6g</p>	<p>9月12日(木) オムレツ オーロラソース 和風マカロニ 味のり たまねぎ棒 たこさんウィンナー フルーツ</p> <p>E 193kcal P 8.6g F 6.6g C 24g Na 1.7g</p>	<p>9月13日(金) 肉じゃが ひじきの五目煮 のり佃煮 青菜の辛子和え オムレツ フルーツ</p> <p>E 210kcal P 8.2g F 5.6g C 32.8g Na 2.9g</p>	<p>9月14日(土) おろしハンバーグ 大根のツナサラダ 味のり 人参のしりしり 三色豆 フルーツ</p> <p>E 236kcal P 11.1g F 8.5g C 28.7g Na 2.2g</p>
<p>9月15日(日) ジャーマンポテト 蒸し鶏の韓国風サラダ しめじとあさりのソテー 水餃子 味のり フルーツ</p> <p>E 234kcal P 9.5g F 8.1g C 30.9g Na 2.7g</p>	<p>9月16日(月) ハムステーキ 和風パスタ 味のり 青菜のしらす和え ポテトサラダ フルーツ</p> <p>E 249kcal P 7.6g F 13.6g C 24.6g Na 1.7g</p>	<p>9月17日(火) 野菜炒め なすのそぼろあん のり佃煮 ツナマリネ 玉ねぎボール フルーツ</p> <p>E 215kcal P 6.7g F 12.5g C 19.2g Na 2g</p>	<p>9月18日(水) 筑前煮 竹輪のサラダ 味のり 青菜のなめたけ和え ほうれん草平焼き フルーツ</p> <p>E 205kcal P 10g F 8.8g C 22.1g Na 2.1g</p>	<p>9月19日(木) 豆腐ステーキ 大根サラダ のり佃煮 たまねぎ棒 人参ナポリタン フルーツ</p> <p>E 258kcal P 6.5g F 11.4g C 32.1g Na 3.2g</p>	<p>9月20日(金) 肉団子のドマドソース チャプチェ 味のり ポテトサラダ 梅かつおザーサイ フルーツ</p> <p>E 249kcal P 10.3g F 10.2g C 28.9g Na 2.9g</p>	<p>9月21日(土) 肉じゃが ひじきの五目煮 のり佃煮 ツナと玉ねぎのマリネ うぐいす豆 フルーツ</p> <p>E 248kcal P 8.4g F 6g C 41.8g Na 2.6g</p>
<p>9月22日(日) オムレツ オーロラソース さつまいもサラダ 甘辛肉団子 ウィンナー ピピンパ山菜 フルーツ</p> <p>E 291kcal P 10.7g F 13.1g C 31.4g Na 2.5g</p>	<p>9月23日(月) べっこう煮 蒸し鶏の韓国風サラダ のり佃煮 水餃子 三色豆 フルーツ</p> <p>E 208kcal P 7.9g F 7g C 28.5g Na 2.1g</p>	<p>9月24日(火) 豆腐ステーキ 切干大根煮 味のり 赤平天 甘辛肉団子 フルーツ</p> <p>E 263kcal P 9.5g F 10.4g C 32.7g Na 2.6g</p>	<p>9月25日(水) 野菜炒め 和風ひじきサラダ のり佃煮 インゲンの辛子和え 金時豆 フルーツ</p> <p>E 200kcal P 6.9g F 9.3g C 23.8g Na 2.4g</p>	<p>9月26日(木) ハムステーキ ツイストマカロニサラダ 味のり がんも煮 玉ねぎボール フルーツ</p> <p>E 274kcal P 9.1g F 15.8g C 23.3g Na 1.9g</p>	<p>9月27日(金) ジャーマンポテト 切干大根のそぼろ炒め のり佃煮 肉焼売 三色豆 フルーツ</p> <p>E 292kcal P 10.7g F 10.6g C 39.3g Na 2.2g</p>	<p>9月28日(土) 筑前煮 インゲンの白和え 味のり 中華風茄子の煮びたし オムレツ フルーツ</p> <p>E 200kcal P 8.9g F 9.3g C 21.1g Na 1.7g</p>
<p>9月29日(日) 豆腐ステーキ フレンチサラダ 甘辛肉団子 人参しりしり 中華うり フルーツ</p> <p>E 270kcal P 9g F 14g C 26.7g Na 2.8g</p>	<p>9月30日(月) スクランブルエッグ チャプチェ 味のり いんげんのおかか和え うぐいす豆 フルーツ</p> <p>E 197kcal P 9.4g F 6.7g C 25.4g Na 1.3g</p>					

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

# 献立表 9月 昼食

<p>9月1日(日)                      絹厚揚げのおぼろあん／がき揚げ                      竹輪と昆布の炒め煮                      ごぼうサラダ                      生姜天                      とうもろこし                      梅かつおザーサイ</p> <p>E 341kcal P 8.4g F 19.1g                      C 34.9g Na 2.7g</p>	<p>9月2日(月)                      牛肉コロッケ                      ペペロンチーノ                      青梗菜の黒胡麻ソテー                      かに風味焼売                      うぐいす豆                      煮物</p> <p>E 382kcal P 9.3g F 16.4g                      C 48.9g Na 2.1g</p>	<p>9月3日(火)                      ハンバーグ おろしソース                      切干大根煮                      若芽と竹輪のめた                      オムレツ                      ポテトサラダ                      クワイの小エビ炒め</p> <p>E 346kcal P 16g F 13.4g                      C 39.8g Na 3.9g</p>	<p>9月4日(水)                      アジフライ                      ナポリタン                      青菜の炒め物                      あらびきフランク                      煮物                      とうもろこし</p> <p>E 309kcal P 11.9g F 12.6g                      C 36.4g Na 1.9g</p>	<p>9月5日(木)                      イカの中華炒め／肉餃子                      あさりと大根の時雨煮                      小松菜ソテー                      揚げ焼売                      木耳きんぴら                      かぼちゃ煮</p> <p>E 240kcal P 10.6g F 9.9g                      C 27g Na 3.1g</p>	<p>9月6日(金)                      エビカツ                      高菜スパゲティ                      チンゲン菜ソテー                      ミニハンバーグ                      竹輪煮                      わさび漬</p> <p>E 279kcal P 12.2g F 10g                      C 35.5g Na 2.5g</p>	<p>9月7日(土)                      オムレツ オーロラソース                      野菜炒め                      若芽のナムル                      フライドポテト                      三色豆                      花天</p> <p>E 313kcal P 10.3g F 17.1g                      C 31.4g Na 2.9g</p>
<p>9月8日(日)                      甘辛唐揚げ                      田舎煮                      小松菜の炒め物                      大学芋                      ほうれん草平焼き                      釜炊き生姜</p> <p>E 360kcal P 15.2g F 11.1g                      C 48.8g Na 3.8g</p>	<p>9月9日(月)                      イカ姿メンチ                      ポンゴレスパゲティ                      ひじき煮                      たこさんウィンナー                      中華うり                      オムレツ</p> <p>E 312kcal P 14.2g F 14.5g                      C 31.9g Na 2.4g</p>	<p>9月10日(火)                      豚肉と木耳の玉子炒め／生姜餃子                      大根サラダ                      がんも煮                      竹輪のゆかり揚げ                      小松菜の炒め物                      なめ茸</p> <p>E 314kcal P 11.5g F 19.1g                      C 22.4g Na 3g</p>	<p>9月11日(水)                      百身フライ タルタルソース                      中華サラダ                      青梗菜の中華炒め                      ミニ揚げ焼売                      大豆の煮物                      ゼリー</p> <p>E 364kcal P 13.5g F 17.8g                      C 40g Na 2.6g</p>	<p>9月12日(木)                      根菜づくねバーグ 旨あん                      焼きビーフン                      若芽の酢の物                      花さつま                      梅かつおザーサイ                      さつま芋サラダ</p> <p>E 304kcal P 9.5g F 13.3g                      C 36.1g Na 3.5g</p>	<p>9月13日(金)                      ひれかつ                      山菜パスタ                      切干大根煮                      フランク                      ツナと玉ねぎのマリネ                      釜炊き生姜</p> <p>E 290kcal P 13g F 11.4g                      C 33.9g Na 2.7g</p>	<p>9月14日(土)                      ベーコンクリームフライ                      南瓜サラダ                      白菜と竹輪のごま酢和え                      ウィンナー                      木耳きんぴら                      クワイの小海老炒め</p> <p>E 391kcal P 10.2g F 25.3g                      C 30.7g Na 2.5g</p>
<p>9月15日(日)                      肉団子の酢豚風／野菜春巻き                      チャプチェ                      オムレツ                      かぼちゃ煮                      茄子の生姜醤油                      おかずぜんまい</p> <p>E 285kcal P 9.8g F 11.3g                      C 36g Na 3.4g</p>	<p>9月16日(月)                      海老入り串団子フライ／カレーコロッケ                      五目ひじき煮                      チンゲン菜のソテー                      コーン焼売                      中華うり                      水餃子</p> <p>E 319kcal P 9.1g F 14.5g                      C 38.7g Na 2.6g</p>	<p>9月17日(火)                      がう煮                      中華サラダ                      キャベツのソテー                      赤天                      梅かつおザーサイ                      とうもろこし</p> <p>E 300kcal P 13.8g F 10.6g                      C 38.6g Na 2.7g</p>	<p>9月18日(水)                      肉焼売の甘酢あん                      かき揚げ                      人参のしりしり                      ほうれん草平焼き                      ビーンストマト                      わさび漬</p> <p>E 426kcal P 14.9g F 25.2g                      C 33.7g Na 2.4g</p>	<p>9月19日(木)                      木の葉型メンチカツ                      ツイストマカロニサラダ                      若芽のナムル                      オムレツ                      味の花                      さつま芋のレモンあん</p> <p>E 450kcal P 12.3g F 22.2g                      C 50.2g Na 3g</p>	<p>9月20日(金)                      小さな鶏の竜田揚げ おろしソース                      大豆とひじきの煮物                      青梗菜の炒め物                      茄子の生姜醤油                      竹輪煮                      味山菜</p> <p>E 251kcal P 11.5g F 11.5g                      C 26.4g Na 3.7g</p>	<p>9月21日(土)                      ますの塩焼き                      山菜パスタ                      蓮根金平                      水餃子                      味の花                      たまねぎ棒</p> <p>E 265kcal P 15.4g F 6g                      C 37.1g Na 3.1g</p>
<p>9月22日(日)                      和風チキンステーキ                      刻み昆布煮                      白揚げ天                      小松菜のコンソメソテー                      野菜コロッケ                      ミニハンバーグ</p> <p>E 319kcal P 18.8g F 14.2g                      C 29.4g Na 3.3g</p>	<p>9月23日(月)                      絹厚揚げの麻婆ライス／野菜春巻き                      キャベツと塩昆布のパスタ                      がんも煮                      生姜餃子                      若芽の酢の物                      塩麹金平</p> <p>E 257kcal P 7.7g F 9.8g                      C 34.3g Na 3.1g</p>	<p>9月24日(火)                      厚切りハムカツ                      ビーフン                      大豆の煮もの                      コーン焼売                      ビビンバ山菜                      大学芋</p> <p>E 386kcal P 12.8g F 17g                      C 46.5g Na 3g</p>	<p>9月25日(水)                      イカのチリソース                      ポンゴレスパゲティ                      小松菜のソテー                      水餃子                      ポテトサラダ                      真砂炒め</p> <p>E 302kcal P 11.1g F 15g                      C 30.7g Na 2.3g</p>	<p>9月26日(木)                      ハンバーグ トマトソース                      シルバーサラダ                      金平ごぼう                      オムレツ                      おかずぜんまい                      たまねぎ棒</p> <p>E 329kcal P 14.6g F 12.8g                      C 38.3g Na 3.6g</p>	<p>9月27日(金)                      豚肉とキャベツの味噌炒め／野菜コロッケ                      ひじきサラダ                      チンゲン菜ソテー                      ミニ揚げ焼売                      梅かつおザーサイ                      かぼちゃ煮</p> <p>E 310kcal P 8.3g F 13.7g                      C 40.5g Na 3.5g</p>	<p>9月28日(土)                      さわらの野菜甘酢あん                      韓国風春雨                      煮物                      花型さつま揚げ                      若芽のナムル                      なめ茸</p> <p>E 273kcal P 11.8g F 13.8g                      C 25.2g Na 2.5g</p>
<p>9月29日(日)                      鶏の唐揚げ                      高菜スパゲティ                      南瓜サラダ                      茄子の生姜醤油                      青梗菜の塩炒め                      三色豆</p> <p>E 330kcal P 15.2g F 14.4g                      C 34.4g Na 2.7g</p>	<p>9月30日(月)                      マカロニグラタンコロッケ                      大根サラダ                      小松菜のソテー                      にしんの塩焼き                      ひじき煮                      わさび漬</p> <p>E 338kcal P 10.5g F 20.4g                      C 29.1g Na 2.1g</p>					

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

# 献立表 9月 夕食

<p>9月1日(日) とんかつ 白菜の中華サラダ しめじとあさりのソテー コーン焼売 塩麹金平 おかずぜんまい</p> <p>E 239kcal P 11.9g F 10.9g C 23.9g Na 2.4g</p>	<p>9月2日(月) かつ煮 ツイストマカロニサラダ キャベツのナムル 赤天 野菜春巻き 梅かつおザーサイ</p> <p>E 368kcal P 14.2g F 17.6g C 38.8g Na 2.7g</p>	<p>9月3日(火) 海老入り車団子フライ/カレーコロッケ 五目ひじき煮 チンゲン菜のソテー かに焼売 中華うり 金時豆</p> <p>E 344kcal P 8.9g F 15.3g C 43.1g Na 2.3g</p>	<p>9月4日(水) 肉焼売の甘酢あん かき揚げ 人参のしりしり ほうれん草平焼き ピーンストマト 味の花</p> <p>E 439kcal P 15.3g F 25.2g C 35.6g Na 2.8g</p>	<p>9月5日(木) 木の葉型メンチカツ シルバーサラダ 若芽のナムル オムレツ さつま芋のレモンあん 梅かつおザーサイ</p> <p>E 381kcal P 10.4g F 18.4g C 44.7g Na 2.7g</p>	<p>9月6日(金) 小さな鶏の竜田揚げ おろしソース 大豆とひじきの煮物 たまねぎ棒 茄子の生姜醤油 ポテトサラダ 味山菜</p> <p>E 304kcal P 12.1g F 14.9g C 31.1g Na 3.6g</p>	<p>9月7日(土) ますの塩焼き 山菜パスタ 蓮根金平 水餃子 野菜コロッケ 味の花</p> <p>E 297kcal P 15.1g F 9g C 38.8g Na 2.6g</p>
<p>9月8日(日) ホークさつぱり炒め さつまいもサラダ チンゲン菜のソテー 花型さつま揚げ ミニハンバーグ 刻み昆布煮</p> <p>E 399kcal P 15.8g F 24.3g C 30.7g Na 3.3g</p>	<p>9月9日(月) 絹厚揚げの麻婆ライス/野菜春巻き ひじきサラダ がんも煮 生姜餃子 若芽の酢の物 えび入り団子</p> <p>E 297kcal P 10.2g F 13g C 35.8g Na 3.9g</p>	<p>9月10日(火) 厚切りハムカツ ビーフン 大豆の煮もの 大学芋 人参のしりしり ピピンパ山菜</p> <p>E 367kcal P 12.3g F 15.9g C 45.1g Na 3g</p>	<p>9月11日(水) 豚肉とキャベツの味噌炒め/野菜コロッケ キャベツと塩昆布のパスタ チンゲン菜ソテー かぼちゃ煮 ポテトサラダ 三色豆</p> <p>E 344kcal P 8.9g F 12.4g C 50.3g Na 2.6g</p>	<p>9月12日(木) イカの手りソース 刻み昆布煮 小松菜のソテー 水餃子 ミートボール 真砂炒め</p> <p>E 307kcal P 12.9g F 15g C 30.9g Na 3.4g</p>	<p>9月13日(金) さわらの野菜甘酢あん 韓国風春雨 煮物 花型さつま揚げ 若芽のナムル 水餃子</p> <p>E 306kcal P 12.7g F 15.3g C 29.2g Na 2.5g</p>	<p>9月14日(土) 大判肉包みのザルソース 高菜スバゲティ 青梗菜の塩炒め 茄子の生姜醤油 金時豆 釜炊き生姜</p> <p>E 243kcal P 7.7g F 8g C 34.2g Na 2.5g</p>
<p>9月15日(日) サーモンフライ/タルタルソース 炒り豆腐 ひじき煮 揚げ焼売 あらびきフランク たまねぎ棒</p> <p>E 406kcal P 16.8g F 22.5g C 33.9g Na 3.2g</p>	<p>9月16日(月) ハンバーグ/トマトソース 白菜サラダ 金平ごぼう オムレツ おかずぜんまい わさび漬</p> <p>E 289kcal P 14.3g F 12.2g C 30.3g Na 2.9g</p>	<p>9月17日(火) 絹厚揚げのぞぼろあん/かき揚げ 大根の煮物 ごぼうサラダ 生姜天 真砂炒め 味の花</p> <p>E 343kcal P 8.1g F 18.8g C 34.4g Na 3.1g</p>	<p>9月18日(水) 牛肉コロッケ ペペロンチーノ 青梗菜の黒胡麻ソテー 煮物 たこさんワインナー うくいす豆</p> <p>E 342kcal P 9.4g F 13.8g C 45.1g Na 2g</p>	<p>9月19日(木) イカの中華炒め/肉餃子 あさりと大根の時雨煮 小松菜ソテー 揚げ焼売 かぼちゃ煮 ピピンパ山菜</p> <p>E 239kcal P 10.8g F 10.1g C 26.4g Na 3.2g</p>	<p>9月20日(金) エビカツ 高菜スバゲティ 切干大根煮 ミニハンバーグ 金時豆 わさび漬</p> <p>E 306kcal P 12.4g F 9.9g C 42g Na 1.9g</p>	<p>9月21日(土) 甘辛唐揚げ 田舎煮 青菜の炒め物 ほうれん草平焼き 大学芋 中華うり</p> <p>E 352kcal P 15g F 11.5g C 46.1g Na 3.6g</p>
<p>9月22日(日) ずき煮 金平ごぼう 茄子の南蛮漬け 大豆煮 クワイの小エビ炒め ポテトサラダ</p> <p>E 415kcal P 13.2g F 23.7g C 41.2g Na 4g</p>	<p>9月23日(月) アジフライ 中華サラダ 青菜の炒め物 あらびきフランク とうもろこし 肉焼売</p> <p>E 365kcal P 15.1g F 17.6g C 36g Na 2.1g</p>	<p>9月24日(火) オムレツ/オーロラソース 野菜炒め 若芽のナムル フライドポテト 釜炊き生姜 三色豆</p> <p>E 316kcal P 9.2g F 17.1g C 33.2g Na 3.1g</p>	<p>9月25日(水) 豚肉と木耳の玉子炒め/生姜餃子 大根サラダ 味の花 竹輪のゆかり揚げ えび入り団子 なめ茸</p> <p>E 334kcal P 13.1g F 18.1g C 27.5g Na 3.2g</p>	<p>9月26日(木) ペーパースクリューフライ 南瓜サラダ 白菜と竹輪のごま酢和え ワインナー クワイの小海老炒め 味山菜</p> <p>E 383kcal P 10.2g F 24.9g C 29.8g Na 2.5g</p>	<p>9月27日(金) イカ姿メンチ ボンゴレスバゲティ ひじき煮 たこさんワインナー 野菜春巻き 中華うり</p> <p>E 323kcal P 13.3g F 14.7g C 35.3g Na 2.4g</p>	<p>9月28日(土) ひれかつ さつまいもサラダ 切干大根煮 フランク ツナと玉ねぎのマリネ とうもろこし</p> <p>E 337kcal P 13.4g F 14.4g C 38.4g Na 2.1g</p>
<p>9月29日(日) ハンバーグ/おろしソース 柚子香るコールスロー ひじき煮 ミニ揚げ焼売 金時豆 ゼリー</p> <p>E 353kcal P 14.6g F 15.3g C 39.1g Na 3.1g</p>	<p>9月30日(月) 根菜つくね/根パスタ/茸あん 焼きビーフン 若芽の酢の物 花さつま 梅かつおザーサイ なめ茸</p> <p>E 247kcal P 8.7g F 10.4g C 29.3g Na 3.4g</p>					

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。