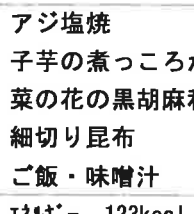
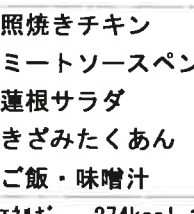
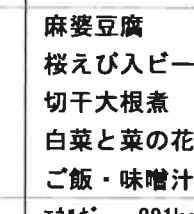


9月月間献立表

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
昼食						
	5	6	7	8	9	10
昼食	中羽いわしの梅煮 豚肉と油揚げの塩炒め キャベツと人参の生姜醤油和え 拍子切りさくら大根 ご飯・味噌汁 エネルギー 246kcal 食塩 1.9g	菜の花と豚肉の炒め物 茄子の田楽風 いんげんの生姜醤油和え 刻み野沢菜漬 ご飯・味噌汁 エネルギー 176kcal 食塩 1.7g	調理プログラム ～特製ぎょうざ御膳～ エネルギー kcal 食塩 g	調理プログラム ～特製ぎょうざ御膳～ エネルギー kcal 食塩 g	肉じゃがコロケ カリフラワーとソーセージのハーブソテー 3色ナムル しじみのしぐれ煮 ご飯・味噌汁 エネルギー 265kcal 食塩 2.0g	焼き餃子 炒り豆腐 鶏肉とじゃが芋の中華炒め 赤大根 ご飯・味噌汁 エネルギー 205kcal 食塩 1.9g
	12	13	14	行事食 15	16	17
昼食	ほっけの塩焼 田舎煮 彩りなます 白菜昆布漬 ご飯・味噌汁 エネルギー 133kcal 食塩 2.1g	助宗タラ塩麹焼き 肉野菜炒め 玉ねぎと若布の甘酢和え こんぶ豆 ご飯・味噌汁 エネルギー 166kcal 食塩 1.8g	チキンピカタ風 大粒シュウマイ なすと枝豆のぼん酢和え キャベツ漬 ご飯・味噌汁 エネルギー 289kcal 食塩 2.0g	敬老の日特別外食 ～深大寺蕎麦～ 	肉団子の甘酢餡 厚焼き玉子 カリフラワーのサラダ 細切り昆布 ご飯・味噌汁 エネルギー 359kcal 食塩 2.9g	さんまと根菜煮 白菜とさつま揚げの煮浸し にんじんの塩昆布和え 金時豆 ご飯・味噌汁 エネルギー 206kcal 食塩 1.1g
	行事食 19	20 敬老特別メニュー	21	22	23	24
昼食	敬老の日特別外食 ～深大寺蕎麦～ 	赤魚の塩焼き（甘酢あんかけ） 里芋のそぼろ煮 キャベツと枝豆のソテー風 しば漬 ご飯・味噌汁 エネルギー 172kcal 食塩 2.1g	ホイコーロー 枝豆とカニカマ真丈 ほうれん草のごま和え 白菜漬 ご飯・味噌汁 エネルギー 171kcal 食塩 1.5g	かに玉風フィッシュハンバーグ 茄子とオクラの揚げ浸し 春雨のなめたけ和え 黒豆 ご飯・味噌汁 エネルギー 330kcal 食塩 1.9g	鶏肉と根菜の甜麺醤炒め 野菜入り炒り玉子 コーンスロー きょうろぶき ご飯・味噌汁 エネルギー 259kcal 食塩 2.1g	茄子の甜麺醤炒め 大粒シュウマイ キャベツとツナのだし醤油和え しじみのしぐれ煮 ご飯・味噌汁 エネルギー 275kcal 食塩 2.2g
	26	27	28	29	30	
昼食	鶏肉と枝豆の醤油炒め ゴーヤ入りチャンプルー ずいきと油揚げの煮物 なすしそ風味 ご飯・味噌汁 エネルギー 238kcal 食塩 1.9g	さんまの生姜煮 鶏肉と根菜のごまだれ煮 しらすといんげんのポン酢和え 高菜漬 ご飯・味噌汁 エネルギー 213kcal 食塩 1.9g	さわらの山椒焼 しつとりうの花 ひじきと豆のサラダ 拍子切り青菜大根 ご飯・味噌汁 エネルギー 164kcal 食塩 1.5g	塩グリルチキン 和風いか団子 カリフラワーと人参のマリネ キャベツ漬 ご飯・味噌汁 エネルギー 159kcal 食塩 1.7g	海老のチリソース くずし豆腐の五目煮 ふきと京揚げの山椒煮 五目豆 ご飯・味噌汁 エネルギー 222kcal 食塩 1.8g	

※エネルギー・食塩は、ご飯・味噌汁分を除いた値となっております。

※状況により内容を変更する場合がございます。 また、随時調理プログラムを予定しております。 どうぞよろしくお願いいたします。