平成26年　9月 献立表

1(月)・2(火)・3(水)

ご飯	214	kcal	ご飯	214	kcal	
味噌汁	20	kcal	味噌汁	20	kcal	日
天然ぶりの塩焼き		kcal	麻婆茄子			替
かぼちゃの含め煮	169.9	kcal	里芋あおさあん	284	kcal	わ
小松菜と油揚げのお浸し	塩分3.9g		なます	塩分2.7g		り
合計カロリー	403.9	kcal	合計カロリー	518	kcal	

4(木)・5(金)・6(土)

ご飯	214	kcal	ご飯	214	kcal	
味噌汁	20	kcal	味噌汁	20	kcal	日
さんまの生姜煮			特選　回鍋肉			替
高野豆腐の煮物	341.5	kcal	彩りごぼう	200.3	kcal	わ
春菊とえのきの胡麻クリーム和	塩分3.4g		菊菜となめこのお浸し	塩分3.3g		り
合計カロリー	575.5	kcal	合計カロリー	434.3	kcal	

8(月)・9(火)・10(水)

ご飯	214	kcal	ご飯	214	kcal	
味噌汁	20	kcal	味噌汁	20	kcal	日
海老団子と野菜の炒め煮		kcal	やわらか鶏の唐揚げ		kcal	替
白ねぎと絹揚げの炊き合わせ	167.5	kcal	洋風玉子とじ	266	kcal	わ
きのこのマリネ	塩分4g		小松菜の中華和え	塩分3.3g		り
合計カロリー	401.5	kcal	合計カロリー	500	kcal	

11(木)・12(金)・13(土)

ご飯	214	kcal	ご飯	214	kcal	
味噌汁	20	kcal	味噌汁	20	kcal	日
銚子産いわしの生姜煮			肉団子の甘酢あんかけ		kcal	替
ピーマンと厚揚げの味噌炒め	306.4	kcal	さつま芋のオレンジ煮	238.1	kcal	わ
蒸し鶏サラダ	塩分2.8g		おくらお浸し	塩分2.8g		り
合計カロリー	540.4	kcal	合計カロリー	472.1	kcal	

15(月)・16(火)・17(水)

ご飯	214 kcal		ご飯	214 kcal	
味噌汁	20 kcal		味噌汁	20 kcal	日
鯛のムニエル			特選　麻婆豆腐		替
鶏そぼろと春雨の煮物	296.7 kcal		がんもの含め煮	315.9 kcal	わ
ポテトマカロニサラダ	塩分2.4g		ほうれん草のなめ茸和え	塩分3.9g	り
合計カロリー	530.7 kcal		合計カロリー	549.9 kcal	

18(木)・19(金)・20(土)

ご飯	214 kcal		ご飯	214 kcal	
味噌汁	20 kcal		味噌汁	20 kcal	日
真あじのフライ			お祝い筑前煮		替
野菜天のくずあんかけ	278.7 kcal		厚焼き玉子	250.1 kcal	わ
切干大根しゃきしゃきサラダ	塩分2.7g		春菊とえのきの胡麻クリーム和	塩分2.8g	り
合計カロリー	512.7 kcal		合計カロリー	484.1 kcal	

22(月)・23(火)・24(水)

ご飯	214 kcal		ご飯	214 kcal	
味噌汁	20 kcal		味噌汁	20 kcal	日
さんまのおろし煮			特選　ポークビーンズ		替
がんもと彩り野菜の含め煮	356.3 kcal		京風だしまき玉子	188.6 kcal	わ
小松菜の中華和え	塩分3.6g		里芋あおさあん	塩分2.2g	り
合計カロリー	590.3 kcal		合計カロリー	422.6 kcal	

25(木)・26(金)・27(土)

ご飯	214 kcal		ご飯	214 kcal	
味噌汁	20 kcal		味噌汁	20 kcal	日
白身魚(シイラ)の煮付け			特選　牛すき焼き風		替
切干大根	174.7 kcal		焼きなす	151 kcal	わ
茄子のそぼろあん	塩分2.6g		菜の花の辛子和え	塩分2.9g	り
合計カロリー	408.7 kcal		合計カロリー	385 kcal	

29(月)・30(火)・10/1(水)

ご飯	214 kcal		ご飯	214 kcal	
味噌汁	20 kcal		味噌汁	20 kcal	日
あじの煮付け			きのこおろしハンバーグ		替
高野豆腐の煮物	196.5 kcal		ブロッコリーのクリーム煮	221.4 kcal	わ
大根の干しエビあんかけ	塩分3.3g		わかめと玉ねぎの酢の物	塩分5.5g	り
合計カロリー	430.5 kcal		合計カロリー	455.4 kcal	