

【9月】 カロリー調整食 献立表



		名称	副菜	カロリー	塩分
9月1日	火	ハンバーグデミグラスソース	ほうれん草のソテー、ポテトサラダ、ピーマンの和え物	257kcal	2.4g
	タ	牛肉の柳川風	じゃが芋のそぼろあんかけ、キャベツサラダ、ほうれん草のごま和え	262kcal	2.5g
9月2日	水	オムレツきのココリームソース	チリコンカン、カリフラワーのツナ和え、いんげんのソテー	245kcal	2.5g
	タ	かれのい甘酢あんかけ	ヤングコーンのサラダ、豆腐のうま煮、青梗菜とコーンのソテー	256kcal	2.3g
9月3日	木	鶏の唐揚げ塩だれ風味	卵の花、ひじき煮、白菜のあんかけ	265kcal	2.3g
	タ	鱈の照焼	ミニおでん、ほうれん草のお浸し、南瓜のサラダ	251kcal	2.4g
9月4日	金	いわしの生姜煮	がんも煮、人参のたらこ炒め、れんこんとごぼうの煮物、小松菜と春雨のサラダ	244kcal	1.7g
	タ	つくねと大根の煮物	おくらのおろしあん、ひじき煮、かぼちゃのいとこ煮	243kcal	2.0g
9月5日	土	酢豚	小松菜の辛子和え、大豆の華サラダ、大学芋	253kcal	1.5g
	タ	さばの味噌煮	切干大根の白煮、コーンの和風コンソメ、おかかうどん、野菜炒め	262kcal	1.9g
9月6日	日	かつとじ煮	キャベツときのご和え、おくらのおろしあん、れんこんの塩炒め	257kcal	2.0g
	タ	韓国風牛肉と春雨炒め	ミルクコーン、豆腐のチリソース、キャベツサラダ	252kcal	1.7g
9月7日	月	チーズ入りジフライ	オクラの生姜和え、大豆の華サラダ、ナポリタンスパゲティ、キャベツ、ブロッコリー	264kcal	1.4g
	タ	チキン&ハンバーグ	(主菜:ハンバーグオニオンソース・チキンのハーブ焼)、人参のマリネ、コーンコンソメ煮	256kcal	1.6g
9月8日	火	豚肉のねぎ塩焼肉	大学芋、おクラのコーンソース、キャベツと人参のサラダ	243kcal	1.5g
	タ	厚揚げとなすの四川風	かぼちゃサラダ、れんこんの塩炒め、もやしのナムル	249kcal	1.7g
9月9日	水	赤魚の煮付け	ミルクコーン、タラモサラダ、揚げなす、人参煮、小松菜とチキンのソテー	222kcal	1.4g
	タ	油淋鶏	ひじき煮、かぼちゃのココナッツソース、小松菜と春雨のソテー	250kcal	1.6g
9月10日	木	イタリアンハンバーグ	れんこんと人参のたらこ炒め、ジャーマンポテト、ペンネペロンチーノ	264kcal	2.0g
	タ	さわらの西京焼	切干大根のごまヨササラダ、かぼちゃのいとこ煮、小松菜ときこのお浸し、れんこんの梅和え	242kcal	1.7g
9月11日	金	鮭のマヨネーズ焼き	卵の花、れんこんの甘辛煮、いんげんのごま和え	241kcal	2.2g
	タ	牛肉とピーマンの中華炒め	えびのケチャップ煮、キャベツのクリーム煮、ナムル	239kcal	2.4g
9月12日	土	豆腐ハンバーグ和風あん	がんもどきの含め煮、ひじき煮、白菜とシーチキンの和え物	257kcal	2.4g
	タ	オムレツハヤシ風	じゃが芋のカレーソテー、茄子のトマト煮込み、いんげんのソテー	257kcal	2.0g
9月13日	日	さばの塩焼	高野の煮物、切干大根の煮物、ほうれん草のきのごあんかけ	263kcal	2.5g
	タ	ミートボールのトマト煮込み	白菜のチャウダー、キャベツとささみの梅和え、青梗菜のたまごあんかけ	232kcal	2.2g
9月14日	月	すき焼き風煮	大根のそぼろ煮、ひじきの煮物、ほうれん草のごま和え	256kcal	2.4g
	タ	かれのい竜田揚げ	いもとなんきんの炊き合わせ、野菜のうま煮、菜の花のおかか和え	246kcal	2.3g
9月15日	火	八宝菜	ミニかに玉、オクラの和え物、高菜和え	227kcal	2.5g
	タ	豚の生姜焼き	出し巻きとオクラの昆布和え、切干大根、白和え	261kcal	2.4g
9月16日	水	筑前煮	キャベツのじゃこ和え、塩だれビーフン、厚焼き卵のあんかけ	247kcal	2.2g
	タ	鮭のホワイトソース	スパゲティナポリタン、ほうれん草とコーンのソース、れんこんのサラダ	234kcal	2.1g
9月17日	木	さわらの味噌あんかけ	菜の花とささみの和え物、煮豆、切干大根のゆかり和え	257kcal	2.4g
	タ	かに玉	焼売の甘酢あん、南瓜のサラダ、ナムル	246kcal	2.3g
9月18日	金	豆腐ハンバーグ	切干大根と小松菜のごま和え、タラモポテト、蓮根の塩炒め、豚肉ときこのピリ辛炒め	245kcal	2.0g
	タ	鶏肉と根菜の煮物	ひじき煮、さつまもきんとん、青菜のしらす和え	262kcal	1.5g
9月19日	土	ビーフシチュー	ヤングコーンのマスタードソテー、切干大根のごまヨササラダ、ブロッコリー	259kcal	1.9g
	タ	さんまの蒲焼風	中華春雨サラダ、かぼちゃサラダ、ごぼうとれんこんの煮物、菜の花のお浸し	252kcal	1.5g
9月20日	日	さばの照焼き	なすの胡麻風味お浸し、里芋の肉味噌あん、きんぴらごぼう、青菜の煮浸し	246kcal	1.9g
	タ	ヒレカツ&オムレツ	人参のマリネ、ヤングコーンのマスタードソテー、スパゲティペロンチーノ、ブロッコリー	263kcal	2.1g
9月21日	月	チンジャオロースー	ポテトサラダ、なすのチリソース、チンゲン菜のピリ辛中華	246kcal	2.2g
	タ	たらと小松菜の柚子おろしあん	なす田楽、醤油バターコーン、炊き合わせ	244kcal	1.7g
9月22日	火	豆腐の肉味噌だれ	ふわふわしんじょ、春雨サラダ、大根煮、ブロッコリーのガーリックソース	230kcal	1.9g
	タ	デミグラスハンバーグ	いんげんのコーンソース、なすのトマトソース、ペンネ、キャベツときこのソテー	241kcal	2.0g
9月23日	水	白身魚の天ぷら和風あん	なす中華味噌和え、切干大根のごまヨササラダ、いんげんお浸し、ひじき煮	264kcal	1.9g
	タ	彩りカルビ焼き	ごぼうの炒り豆腐、かぼちゃのココナッツソース、ヤングコーン炒め	238kcal	2.0g
9月24日	木	鶏肉の照焼き	たらこマカロニ、なす田楽、小松菜ときこのお浸し	262kcal	1.6g
	タ	カレイのトマトソース	いんげんのコーンソース、ポテトサラダ、キャベツと人参のソテー、ブロッコリー	250kcal	1.4g
9月25日	金	鮭フライのカレータルタル	ごぼうの甘辛煮、豆腐の野菜あんかけ、ほうれん草のかにあんかけ	263kcal	2.2g
	タ	肉じゃが	和風あんかけオムレツ、キャベツのツナ和え、ひじきの煮物	259kcal	2.5g
9月26日	土	豚肉の塩だれ炒め	厚揚げの煮物、白菜のたまごあんかけ、卵の花	261kcal	2.4g
	タ	さばの味噌煮	和風あんかけオムレツ、ほうれん草とうす揚の煮浸し、ハリハリ漬け	264kcal	2.5g
9月27日	日	大根とつくねの煮物	ひじきの煮物・厚焼き卵、南瓜のサラダ、ほうれん草のおかか和え	257kcal	2.3g
	タ	エビカツ	菜の花としめじの和え物、カリフラワーのかにあんかけ、南瓜のきんとん	253kcal	2.4g
9月28日	月	かれのい甘酢あんかけ	ヤングコーンのサラダ、豆腐のうま煮、青梗菜とコーンのソテー	256kcal	2.3g
	タ	イタリアンハンバーグ	オムレツホワイトソース、ジャーマンポテト、コーンと法連草のバターソテー	259kcal	2.4g
9月29日	火	牛肉の柳川風	じゃが芋のそぼろあんかけ、キャベツサラダ、ほうれん草のごま和え	262kcal	2.5g
	タ	鱈の西京焼き	大根の味噌あんかけ、キャベツのドレッシング和え、煮豆	253kcal	2.2g
9月30日	水	ヒレカツの卵とじ	豆腐の野菜あんかけ、金平ごぼう、菜の花のじゃこ和え	264kcal	2.5g
	タ	鮭の塩焼	明太子スパゲティ、高野の炊き合わせ、キャベツの昆布和え	263kcal	2.5g

