

【9月】 ムース食 献立表



| | | 名称 | 副菜 | カロリー | 塩分 | |
|-------|---|----|-------------|--------------------------------------|---------|------|
| 9月1日 | 火 | 昼 | 牛の味噌焼き | カレイの子(味付き) アスパラ(マヨネーズ味) トマト(ドレッシング) | 268kcal | 2.2g |
| | | 夕 | 鮭の中華あんかけ | シュウマイ(辛子醤油) アスパラ(塩味) さつま芋(煮物味) | 257kcal | 1.3g |
| 9月2日 | 水 | 昼 | カレイの煮付け | ゴボウ(煮物味) 豆腐(出し醤油) コーン(マヨネーズ味) | 272kcal | 1.7g |
| | | 夕 | 鶏肉のゴマダレ焼き | 玉子焼き(醤油) ポテトサラダ(味付き) ブロッコリー(マヨネーズ) | 258kcal | 1.8g |
| 9月3日 | 木 | 昼 | イカの中華炒め | 椎茸(煮物味) ギョウザ(ギョウザのタレ) 大根(煮物味) | 299kcal | 1.8g |
| | | 夕 | サバの柚庵焼き | ギョウザ(ギョウザのタレ) かぼちゃ(煮物味) アスパラ(ドレッシング) | 294kcal | 1.6g |
| 9月4日 | 金 | 昼 | うなぎ蒲焼 | かぼちゃ(煮物味) カレイの子(味付き) 豆腐(出し醤油) | 288kcal | 1.8g |
| | | 夕 | ミートボール | かぼちゃ(煮物味) アスパラ(塩味) 玉ねぎ(ドレッシング) | 280kcal | 1.2g |
| 9月5日 | 土 | 昼 | 海老の中華あんかけ | 豆腐(出し醤油) ほうれん草(お浸し味) かぼちゃ(煮物味) | 279kcal | 1.5g |
| | | 夕 | サーモンのチリソース煮 | ギョウザ(ギョウザのタレ) 玉子焼き(醤油) 玉ねぎ(ドレッシング) | 267kcal | 1.5g |
| 9月6日 | 日 | 昼 | タラの味噌焼き | カレイの子(味付き) ギョウザ(ギョウザのタレ) 人参(煮物味) | 297kcal | 2.1g |
| | | 夕 | デミハンバーグ | ポテトサラダ(味付き) ほうれん草(お浸し味) コーン(塩味) | 284kcal | 1.2g |
| 9月7日 | 月 | 昼 | 海老チリソース | 里芋(煮物味) うぐいす豆(佃煮味) 人参(煮物味) | 290kcal | 1.6g |
| | | 夕 | ブリのゴマダレ焼き | 小松菜(お浸し味) ゴボウ(煮物味) アスパラ(ドレッシング) | 277kcal | 1.6g |
| 9月8日 | 火 | 昼 | シイラの中華あんかけ | 豆腐(出し醤油) うぐいす豆(佃煮味) 人参(煮物味) | 288kcal | 1.6g |
| | | 夕 | 牛肉の炒め | うずら豆(佃煮味) ごま豆腐(味付き) かぼちゃ(煮物味) | 286kcal | 1.5g |
| 9月9日 | 水 | 昼 | 鶏の味噌煮 | 小松菜(お浸し味) 玉子焼き(醤油) トマト(ドレッシング) | 232kcal | 1.7g |
| | | 夕 | 鯛の煮付け | ごま豆腐(出し醤油) 玉子焼き(醤油) ブロッコリー(ドレッシング) | 276kcal | 1.8g |
| 9月10日 | 木 | 昼 | タラのポン酢かけ | さつま芋(煮物味) ほうれん草(お浸し味) 椎茸(佃煮味) | 275kcal | 1.5g |
| | | 夕 | 煮豚 | ごま豆腐(出し醤油) 人参(煮物味) うぐいす豆(佃煮味) | 283kcal | 1.8g |
| 9月11日 | 金 | 昼 | 肉団子の甘酢 | 小松菜(お浸し味) じゃが芋(煮物味) コーン(ドレッシング) | 273kcal | 1.4g |
| | | 夕 | サバの味噌煮 | 里芋(味噌味) シュウマイ(辛子醤油) 人参(煮物味) | 310kcal | 1.6g |
| 9月12日 | 土 | 昼 | 蒸し鯛のゴマダレかけ | トマト(ドレッシング) さつま芋(煮物味) うずら豆(佃煮味) | 297kcal | 1.5g |
| | | 夕 | 和風ハンバーグ | ポテトサラダ(味付き) うずら豆(佃煮味) トマト(ドレッシング) | 272kcal | 1.4g |
| 9月13日 | 日 | 昼 | 焼き鳥 | じゃが芋(ドレッシング) 小松菜(お浸し味) 人参(煮物味) | 272kcal | 1.5g |
| | | 夕 | カレイの中華あんかけ | シュウマイ(辛子醤油) さつま芋(煮物味) 小松菜(お浸し味) | 267kcal | 1.3g |
| 9月14日 | 月 | 昼 | ブリの照焼 | ゴボウ(煮物味) ブロッコリー(ドレッシング) コーン(塩味) | 296kcal | 1.8g |
| | | 夕 | 酢豚 | 大根(煮物味) トマト(ドレッシング) かぼちゃ(煮物味) | 313kcal | 1.8g |
| 9月15日 | 火 | 昼 | イカの中華甘酢 | ほうれん草(お浸し味) 里芋(煮物味) かぼちゃ(煮物味) | 284kcal | 1.5g |
| | | 夕 | シイラのゴマダレ焼き | ほうれん草(お浸し味) 玉子焼き(醤油) 椎茸(佃煮味) | 286kcal | 1.7g |
| 9月16日 | 水 | 昼 | カレイの煮付け | ゴボウ(煮物味) 豆腐(出し醤油) コーン(マヨネーズ味) | 272kcal | 1.7g |
| | | 夕 | 牛の味噌焼き | カレイの子(味付き) アスパラ(マヨネーズ味) トマト(ドレッシング) | 268kcal | 2.2g |
| 9月17日 | 木 | 昼 | デミハンバーグ | ポテトサラダ(味付き) ほうれん草(お浸し味) コーン(塩味) | 284kcal | 1.2g |
| | | 夕 | 鮭の中華あんかけ | シュウマイ(辛子醤油) アスパラ(塩味) さつま芋(煮物味) | 257kcal | 1.3g |
| 9月18日 | 金 | 昼 | うなぎ蒲焼 | かぼちゃ(煮物味) カレイの子(味付き) 豆腐(出し醤油) | 288kcal | 1.8g |
| | | 夕 | 海老チリソース | 里芋(煮物味) うぐいす豆(佃煮味) 人参(煮物味) | 290kcal | 1.6g |
| 9月19日 | 土 | 昼 | 鶏肉のゴマダレ焼き | 玉子焼き(醤油) ポテトサラダ(味付き) ブロッコリー(マヨネーズ) | 258kcal | 1.8g |
| | | 夕 | サバの柚庵焼き | ギョウザ(ギョウザのタレ) かぼちゃ(煮物味) アスパラ(ドレッシング) | 294kcal | 1.6g |
| 9月20日 | 日 | 昼 | タラの味噌焼き | カレイの子(味付き) ギョウザ(ギョウザのタレ) 人参(煮物味) | 297kcal | 2.1g |
| | | 夕 | 煮豚 | ごま豆腐(出し醤油) 人参(煮物味) うぐいす豆(佃煮味) | 283kcal | 1.8g |
| 9月21日 | 月 | 昼 | ミートボール | かぼちゃ(煮物味) アスパラ(塩味) 玉ねぎ(ドレッシング) | 280kcal | 1.2g |
| | | 夕 | サーモンのチリソース煮 | ギョウザ(ギョウザのタレ) 玉子焼き(醤油) 玉ねぎ(ドレッシング) | 267kcal | 1.5g |
| 9月22日 | 火 | 昼 | シイラの中華あんかけ | 豆腐(出し醤油) うぐいす豆(佃煮味) 人参(煮物味) | 288kcal | 1.6g |
| | | 夕 | 鶏の味噌煮 | 小松菜(お浸し味) 玉子焼き(醤油) トマト(ドレッシング) | 232kcal | 1.7g |
| 9月23日 | 水 | 昼 | イカの中華炒め | 椎茸(煮物味) ギョウザ(ギョウザのタレ) 大根(煮物味) | 299kcal | 1.8g |
| | | 夕 | ブリのゴマダレ焼き | 小松菜(お浸し味) ゴボウ(煮物味) アスパラ(ドレッシング) | 277kcal | 1.6g |
| 9月24日 | 木 | 昼 | タラのポン酢かけ | さつま芋(煮物味) ほうれん草(お浸し味) 椎茸(佃煮味) | 275kcal | 1.5g |
| | | 夕 | 焼き鳥B | ゴボウ(煮物味) 玉子焼き(醤油) ブロッコリー(マヨネーズ) | 281kcal | 1.7g |
| 9月25日 | 金 | 昼 | 海老の中華あんかけ | 豆腐(出し醤油) ほうれん草(お浸し味) かぼちゃ(煮物味) | 279kcal | 1.5g |
| | | 夕 | 鯛の煮付け | ごま豆腐(出し醤油) 玉子焼き(醤油) ブロッコリー(ドレッシング) | 276kcal | 1.8g |
| 9月26日 | 土 | 昼 | 蒸し鯛のゴマダレかけ | トマト(ドレッシング) さつま芋(煮物味) うずら豆(佃煮味) | 297kcal | 1.5g |
| | | 夕 | イカの中華甘酢 | ほうれん草(お浸し味) 里芋(煮物味) かぼちゃ(煮物味) | 284kcal | 1.5g |
| 9月27日 | 日 | 昼 | 牛肉の炒め | うずら豆(佃煮味) ごま豆腐(味付き) かぼちゃ(煮物味) | 286kcal | 1.5g |
| | | 夕 | サバの味噌煮 | 里芋(味噌味) シュウマイ(辛子醤油) 人参(煮物味) | 310kcal | 1.6g |
| 9月28日 | 月 | 昼 | ブリの照焼 | ゴボウ(煮物味) ブロッコリー(ドレッシング) コーン(塩味) | 296kcal | 1.8g |
| | | 夕 | 肉団子の甘酢 | 小松菜(お浸し味) じゃが芋(煮物味) コーン(ドレッシング) | 273kcal | 1.4g |
| 9月29日 | 火 | 昼 | 和風ハンバーグ | ポテトサラダ(味付き) うずら豆(佃煮味) トマト(ドレッシング) | 272kcal | 1.4g |
| | | 夕 | カレイの中華あんかけ | シュウマイ(辛子醤油) さつま芋(煮物味) 小松菜(お浸し味) | 267kcal | 1.3g |
| 9月30日 | 水 | 昼 | シイラのゴマダレ焼き | ほうれん草(お浸し味) 玉子焼き(醤油) 椎茸(佃煮味) | 286kcal | 1.7g |
| | | 夕 | 酢豚 | 大根(煮物味) トマト(ドレッシング) かぼちゃ(煮物味) | 313kcal | 1.8g |

・副菜の()内の調味料は付いておりませんので、必要に応じてご準備ください。

