

【9月】 カロリー調整食 献立表



		名称	副菜	加リー	塩分
9月1日	木屋	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	2.3g
	タ	かれいの竜田揚げ	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	256kcal	2.5g
9月2日	金屋	豚肉のねぎ塩焼肉	卵の花、ほうれん草のお浸し、白菜のあんかけ	241kcal	2.1g
	タ	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	2g
9月3日	土屋	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	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4日	日屋	鶏肉の甘酢あんかけ	春雨サラダ、豆腐炒りたまご、フライドポテト	248kcal	1.8g
	タ	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
9月5日	月屋	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
	タ	和風炊き合せ	豚肉ときのこの炒めもの、かぼちゃのいとこ煮、菜の花のお浸し ※主菜(野菜たっぷり和風いなり、人参、しいたけ、れんこん天ぷら)	254kcal	1.5g
9月6日	火屋	白身魚の甘酢あん	麻婆豆腐、アーモンド入りきんとん、青菜のナムル	250kcal	1.4g
	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7日	水屋	鶏肉と根菜の煮物	ひじき煮、さつまいもきんとん、青菜のしらす和え	262kcal	1.5g
	タ	さわらの西京焼	切干大根のごまヨサラダ、かぼちゃのいとこ煮、小松菜ときのこのお浸し、れんこんの梅和え	242kcal	1.7g
9月8日	木屋	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
	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	2g
9月9日	金屋	鮭の石狩焼	南瓜のサラダ、ひじきと大豆の煮物、きんぴらごぼう、もやしとうす揚げの和え物	242kcal	2.5g
	タ	すき焼き風煮	野菜のうま煮、切干だいこんのゆかり和え、ほうれん草のごま和え	227kcal	1.7g
9月10日	土屋	梅おろしハンバーグ	キャベツのソテー、揚げ茄子の生姜あんかけ、ほうれん草のお浸し	259kcal	2.5g
	タ	白身魚のグリル	白菜のマヨ和え、桜漬け、マカロニソテー、ほうれん草とピーマンのソテー	240kcal	2.4g
9月11日	日屋	親子煮	こんにゃくの煮物と和え物、大根のかにあんかけ、ひじきの煮物	260kcal	2g
	タ	豚と野菜の黒酢あんかけ	切干大根の煮物、オクラの和え物、チリビーンズ、ほうれん草のパターソテー	251kcal	2.1g
9月12日	月屋	アジの南蛮漬け	ちくわの炊き合せと和え物、小松菜としめじの煮浸し、ごぼうサラダ	258kcal	2.5g
	タ	かに玉	焼売の甘酢あん、南瓜のサラダ、ナムル	248kcal	2.3g
9月13日	火屋	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	231kcal	2g
	タ	さわらの山賊焼き	キャベツの和え物、たまねぎサラダ、和風スパゲティ、ほうれん草の和え物	262kcal	2.1g
9月14日	水屋	豚の中華炒め	きんぴらごぼう、ハリハリ漬け、ピーマンの梅あんかけ、カレーソテー	240kcal	1.9g
	タ	タンドリーチキン	白菜のクリーム煮、大根のオイスター炒め、ほうれん草とコーンのバター醤油	263kcal	2.5g
9月15日	木屋	ぶりの照り煮	肉団子と大根の炊き合せ、竹輪のピリ辛炒め、卵の花	264kcal	2.5g
	タ	ハンバーグ塩ダレソース	じゃが芋のソテー、小松菜のお浸し、野菜炒め、豆腐の中華煮	247kcal	2.2g
9月16日	金屋	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	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	253kcal	1.6g
9月17日	土屋	マヨたまフライ	キャベツの洋風和え、人参のたらこ炒め、きのこのペロンチーノパスタ、ブロッコリー	250kcal	1.5g
	タ	豚の生姜焼き	がんも煮、いんげんのごまあえ、キャベツときのこのソテー	232kcal	1.8g
9月18日	日屋	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
	タ	鶏の唐揚げ	チリコンカン、おくらのコーンソース、キャベツと人参のソテー	262kcal	1.4g
9月19日	月屋	豆腐ハンバーグ	切干大根と小松菜のごまあえ、タラマポテト、蓮根の塩炒め、豚肉ときのこのピリ辛炒め	245kcal	2g
	タ	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
9月20日	火屋	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ラダ、ブロッコリー	259kcal	1.9g
	タ	八宝菜	大学芋、春雨のチャブチェ、ヤングコーン炒め	234kcal	1.5g
9月21日	水屋	にしんの南蛮漬け	豆腐の中華あん、いんげんのコーンソース、さつまいもきんとん	240kcal	1.3g
	タ	味噌かつ	青菜としらすのお浸し、切干大根の胡麻酢和え、きんぴらごぼう	254kcal	2.2g
9月22日	木屋	スパイシーチキン	三種の野菜炒め、なすのトマトソース、ペンネペロンチーノ、ブロッコリー、きのこ	257kcal	1.5g
	タ	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ラダ、いんげんお浸し、ひじき煮	264kcal	1.9g
9月23日	金屋	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
	タ	肉団子の甘酢あん	チリビーンズ、卵といんげんの炒め物、小松菜のスープ煮	264kcal	2.2g
9月24日	土屋	サーモンのコーンソース	マカロニトマト煮込み、ごぼうのソテー、オクラの和え物	241kcal	1.8g
	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	264kcal	2.3g
9月25日	日屋	麻婆豆腐	ミニかに玉、焼きピーマン、ほうれん草のナムル	253kcal	2.3g
	タ	ぶりの照り焼き	白菜のゆず昆布和え、のっぺい煮、卵の花	251kcal	2.5g
9月26日	月屋	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	255kcal	2.4g
	タ	酢豚	キャベツサラダ、ミニかに玉、チンゲン菜と人参の和え物	261kcal	2.4g
9月27日	火屋	タラのチリソース	蒸し焼売、大根のコンソメ煮、チンゲン菜のソテー	258kcal	2.1g
	タ	鶏の唐揚げ塩だれ風味	卵の花、ほうれん草のお浸し、白菜のあんかけ	241kcal	2.1g
9月28日	水屋	筑前煮	キャベツのじゃこ和え、塩だれピーマン、厚焼き卵のあんかけ	247kcal	2.3g
	タ	さわらの山椒煮	がんもと南瓜の炊き合せ、蓮根のピリ辛炒め、小松菜と切干大根の煮浸し	241kcal	2.4g
9月29日	木屋	豚の中華炒め	きんぴらごぼう、ハリハリ漬け、ピーマンの梅あんかけ、カレーソテー	240kcal	1.9g
	タ	チキンカツ	キャベツの和え物、卵の花、炊き合わせ、もやしの胡麻酢和え	259kcal	1.8g
9月30日	金屋	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
	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、キャベツときのこのソテー	241kcal	2g

