

2025年 9月献立表

月	火	水	木	金	土
1 ちらし寿司 清汁 わさびマヨネーズ和え 468kcal 2.3	2 ご飯 清汁 サバの味噌煮 トマトとオクラの和え物 572kcal 1.9g	3 ご飯 味噌汁 チキン南蛮 焼き茄子生姜醤油 5954kcal 2.3g	4 ご飯 味噌汁 蒸し魚の香味ソース ピーナツ和え 421kcal 2.8g	5 ご飯 味噌汁 ポークピカタ オニオンサラダ 570kcal 2.0g	6 ご飯 味噌汁 鮭の照焼き 揚げ茄子の南蛮漬け 544kcal 2.1g
8 ご飯 味噌汁 銀鮨の煮付け ニラと竹輪のお浸し 521kcal 2.2g	9 ご飯 大根スープ ハンバーグ シーザーサラダ 500kcal 2.5g	10 ご飯 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き風 ふろふき大根 495kcal 1.4g	11 ご飯 味噌汁 バジルチキン 温野菜のマリネ 551kcal 2.1g	12 ご飯 味噌汁 ブリの竜田揚げ 小松菜の煮浸し 589kcal 2.2g	13 チャーハン 春雨スープ 海老と豆腐のチリ炒め 477kcal 2.0g
15 敬老の日	16 カレーライス コンソメスープ 野菜サラダ 534kcal 3.3g	17 ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 568kcal 2.0g	18 ご飯 味噌汁 白身魚の菜種焼き 麻婆春雨 594kcal 2.3g	19 ご飯 ワカメスープ 酢豚 華風和え 626kcal 2.3g	20 きのこご飯 味噌汁 秋刀魚の塩焼き 茄子の田楽風 5746kcal 2.9g
22 ご飯 味噌汁 白身魚のパン粉焼き マセドアンサラダ 514kcal 2.3g	23 秋分の日	24 ご飯 味噌汁 サバの照り焼き 小松菜と豚肉の炒め物 600kcal 2.6g	25 ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 青菜の梅肉和え 622kcal 2.8g	26 ご飯 味噌汁 鮭の塩麹焼き 蓮根のきんぴら 496kcal 2.3g	27 チキンカレー コンソメスープ グリーンサラダ 542kcal 3.4g
29 月見そば かき揚げ 516kcal 2.6g	30 牛丼 味噌汁 酢の物 600kcal 2.8g				

○仕入れの関係上、献立が変わることがあります。

○表中の数字は、総カロリーと総塩分を表します。