

9/1週<手作りおかず>週間献立表



9/5（金）昼食 さばの田楽みそ丼

さばに三温糖・黒蜜糖等を使用し、厚みのある甘さをつけた濃厚な味噌だれを絡めました！
ご飯との相性抜群です♪

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー

小盛（100g）あたり 156kcal

中盛（150g）あたり 234kcal

大盛（200g）あたり 312kcal

日付 歳事	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)	9月7日(日)
朝食	鶏肉と小松菜の煮もの 切干大根の二色炒め みそ汁(焼麴・玉葱) 	五目揚げと白菜の炒めもの 胡瓜のあえもの みそ汁(わかめ・太葱) 	オムレツ グリーンサラダ スープ(シェルマカロニ・パセリ) 	豆腐の煮もの カリフラワーの炒めもの みそ汁(焼麴・細葱) 	かぼちゃの黒こしょう炒め 大根サラダ みそ汁(わかめ・玉葱) 	焼ちくわと里芋の煮もの 納豆 みそ汁(焼麴・細葱) 	大根の炒めもの オクラのサラダ みそ汁(えのき茸・人参) 
	●エネルギー138kcal ●蛋白質7.8g ●脂質5.7g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー97kcal ●蛋白質5.4g ●脂質5.1g ●炭水化物9.3g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー162kcal ●蛋白質8.0g ●脂質9.4g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー147kcal ●蛋白質9.2g ●脂質8.4g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー160kcal ●蛋白質6.6g ●脂質9.2g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー176kcal ●蛋白質11.9g ●脂質6.2g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー119kcal ●蛋白質7.6g ●脂質6.1g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.6g
昼食	サーモンといんげんの炒めもの じゃが芋の煮もの スパゲティサラダ みそ汁(卵・わかめ) 	ロールキャベツ かぼちゃのソテー オクラのあえもの 	豚肉の甘辛焼き 白菜のかに風味あえ ごぼうの煮もの みそ汁(わかめ・細葱) 	チキンバーベキュー もやしのかき玉煮 キャベツのマヨあえ 鶏がらスープ(大根・太葱) 	さばの田楽みそ丼 レタスのさっと煮 ブロッコリーのあえもの すまし汁(焼麴・えのき茸) 	豚肉と白菜の重ね蒸し じゃが芋の炒めもの 旬 なすのあえもの みそ汁(卵・玉葱) 	鶏肉とかぼちゃの煮もの お揚げと胡瓜のあえもの ごぼうの塩炒め みそ汁(焼麴・太葱) 
	●エネルギー361kcal ●蛋白質22.0g ●脂質15.1g ●炭水化物38.3g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー214kcal ●蛋白質7.6g ●脂質10.5g ●炭水化物24.3g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー260kcal ●蛋白質16.0g ●脂質15.3g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー254kcal ●蛋白質16.0g ●脂質13.0g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー270kcal ●蛋白質16.7g ●脂質12.9g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー259kcal ●蛋白質17.7g ●脂質12.1g ●炭水化物23.6g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー322kcal ●蛋白質14.9g ●脂質17.0g ●炭水化物31.7g ●食塩相当量3.0g
夕食	鶏肉のみそ焼き 里芋のサラダ カリフラワーの煮もの すまし汁(とろろ昆布・人参) 	豚肉のオイスター炒め れんこんの信田煮 旬 なすのナムル 鶏がらスープ(焼麴・細葱) 	白身魚フライ 大根のそぼろ煮 レタスのサラダ みそ汁(キャベツ・太葱) 	ブラウンシチュー 白菜の炒めもの いんげんのサラダ 	揚げ餃子の甘酢あん オクラの菜種あえ キャベツの炒めもの 鶏がらスープ(春雨・人参) 	赤魚の蒲焼き 豆腐とわかめのサラダ 小松菜の煮もの みそ汁(大根・太葱) 	新 たれで簡単！塩焼きそば ウインナーとブロッコリーの煮もの 白菜のあえもの 
	●エネルギー248kcal ●蛋白質22.2g ●脂質9.3g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー246kcal ●蛋白質14.4g ●脂質13.6g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー345kcal ●蛋白質17.8g ●脂質18.5g ●炭水化物29.2g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー363kcal ●蛋白質13.3g ●脂質18.8g ●炭水化物41.4g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー381kcal ●蛋白質10.8g ●脂質18.6g ●炭水化物42.0g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー237kcal ●蛋白質19.2g ●脂質10.2g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー447kcal ●蛋白質19.0g ●脂質15.3g ●炭水化物66.4g ●食塩相当量3.2g ※麺の栄養量を含む

一日の合計 ※ご飯の栄養量は含まれません

栄養量	エネルギー 747kcal 蛋白質 52.0g 脂質 30.1g 炭水化物 72.7g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 557kcal 蛋白質 27.4g 脂質 29.2g 炭水化物 52.7g 食塩相当量 7.9g	エネルギー 767kcal 蛋白質 41.8g 脂質 43.2g 炭水化物 57.1g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 764kcal 蛋白質 38.5g 脂質 40.2g 炭水化物 70.8g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 811kcal 蛋白質 34.1g 脂質 40.7g 炭水化物 79.6g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 672kcal 蛋白質 48.8g 脂質 28.5g 炭水化物 61.4g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 888kcal 蛋白質 41.5g 脂質 38.4g 炭水化物 109.0g 食塩相当量 7.8g
-----	--	--	--	--	--	--	---

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれていない場合がございますので、ご注意ください。