

# 2023友・遊べんとう 9月のメニュー予定

友・遊べんとう ねやがわ

電話 812-1128

FAX 820-1311

月	火	水	木	金	土
				<b>1日</b> 598 kcal( 313)塩分 1.8 g 豚肉となすのごまみそ和え 丸天と玉ねぎの煮物 卵焼き 長いもの梅肉和え	<b>2日</b> 575 kcal( 290)塩分 2.2 g 鶏肉ときのこのソテー 揚げなす もやしといんげんの炒め物 切り干し大根のサラダ
<b>4日</b> 571 kcal( 266)塩分 2.5 g 肉じゃが ちくわと野菜の炒め物 きのこの当座煮 ほうれん草のごま和え	<b>5日</b> 487 kcal( 202)塩分 2.8 g 雑穀米・豚肉とこんにやく煮 小松菜とうすあげの炒り煮 ふわふわ豆腐炒め わかめとかにかまぼこのあえ物	<b>6日</b> 508 kcal( 223)塩分 2.9 g 赤魚の煮つけ 野菜のカレー炒め なすと刻み昆布の煮物 豆サラダ	<b>7日</b> 545 kcal( 260)塩分 2.7 g ゆで豚肉のごまみそかけ 切り干し大根煮 もやしとウインナーのソテー 大根のゆかり和え	<b>8日</b> 595 kcal( 310)塩分 2.2 g 鶏肉の甘酢からめ じゃがいものおかか煮 ほうれん草とコーンのソテー きゅうりのごま酢和え	<b>9日</b> 542 kcal( 257)塩分 2.2 g 牛肉と玉ねぎの卵とじ カラフル野菜のきんぴら 里芋の煮転がし 小松菜としめじのポン酢和え
<b>11日</b> 554 kcal( 269)塩分 3.3 g 豚肉のしょうが焼き 青梗菜と丸天の煮浸し 洋風きんぴら ひじきの南蛮酢	<b>12日</b> 496 kcal( 211)塩分 1.9 g あじの南蛮漬け ピーマンと人参の炒め物 高野豆腐の卵とじ 青梗菜のごまみそ和え	<b>13日</b> 553 kcal( 268)塩分 2.7 g 豚肉とじゃがいもの炒め物 小松菜とベーコンの煮浸し しめじとトマトの炒め物 オクラのポン酢和え	<b>14日</b> 567 kcal( 282)塩分 2.3 g つくね焼き 青梗菜の炒め煮 さつま芋の甘煮 きゅうりの甘酢づけ	<b>15日</b> 560 kcal( 275)塩分 2.3 g 厚揚げと牛肉のすき煮風 キャベツとうすあげの煮浸し ひじき豆 大根のごま酢和え	<b>16日</b> 625 kcal( 340)塩分 3.0 g タラのトマト煮 炒り豆腐 ウインナーと野菜の炒め物 いんげんのごま和え
<b>18日</b> 641 kcal( 356)塩分 2.2 g さわらのバター焼き さつま芋と豚肉の簡単煮 イタリアンスパゲティ おろし和え	<b>19日</b> 558 kcal( 273)塩分 3.8 g 牛肉とごぼうのしぐれ煮 五目豆 なすのマヨネーズ焼き もやしときのこのあえ物	<b>20日</b> 529 kcal( 244)塩分 2.6 g 筑前煮 田楽 長いものソテー きゅうりの酢の物	<b>21日</b> 602 kcal( 317)塩分 2.5 g 青椒肉絲 ほうれん草のソテー しゅうまい キャベツとかにかまぼこのあえ物	<b>22日</b> 597 kcal( 312)塩分 2.4 g かれいの野菜あんかけ 青梗菜とベーコン炒め かぼちゃの甘煮 もやしのナムル	<b>23日</b> 497 kcal( 212)塩分 1.8 g 高野豆腐の五目煮 にらとひき肉の卵とじ焼き ピーマンとじゃこの炒め煮 ほうれん草のおかか和え
<b>25日</b> 566 kcal( 281)塩分 1.9 g 鶏肉の南蛮漬け ごぼう天と大根の煮物 小松菜の卵炒め いんげんの海苔和え	<b>26日</b> 498 kcal( 213)塩分 2.8 g 和風ハンバーグ 青梗菜としめじの炒め物 糸こんにやくの炒め煮 トマトとオクラのおかか和え	<b>27日</b> 579 kcal( 294)塩分 2.0 g 天ぷら 小松菜とあげの煮びたし 炒り卵 もやしの梅和え	<b>28日</b> 575 kcal( 290)塩分 2.9 g 鮭の塩焼き 厚揚げとじゃがいもの煮物 にんじんとちくわのソースきんぴら キャベツの甘酢和え	<b>29日</b> 580 kcal( 295)塩分 2.0 g 豚肉のソテーきのこソース 高野豆腐の含め煮 ちくわとピーマンのオイマヨ炒め きゅうりもみ	<b>30日</b> 662 kcal( 377)塩分 2.2 g 鶏肉のごま焼き じゃがいもとツナのカレー煮 野菜炒め マカロニサラダ

※食材によりメニューを変更する場合があります ※( )内の数値は「ごはんなし」のカロリー、グラムです

裏面もごらんください



食材アレルギー等で、その日の献立が合わない場合は、友・遊にご相談ください。