



# 2025年9月お弁当献立表



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
ごはん 鶏の西京焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草のごま和え コールスローサラダ さつま芋甘煮 1材料 - 555kcal 蛋白質 20.8g 炭質量計 67.9g 食塩 2.8g	ごはん 揚魚チリソース スパゲティサラダ 鶏と根菜の炒め煮 オクラのおかか和え 1材料 - 554kcal 蛋白質 19.4g 炭質量計 65.2g 食塩 1.8g	ごはん プルコギ ゆで卵 えびサラダ 小松菜の磯辺和え 南瓜の煮物 1材料 - 584kcal 蛋白質 19.3g 炭質量計 66.5g 食塩 1.5g	ごはん 鯖の生姜煮 福袋煮 チンゲン菜のナムル きんぴらごぼう マカロニサラダ 1材料 - 557kcal 蛋白質 21g 炭質量計 63g 食塩 2.1g	ごはん ヒレカツ 粉吹き芋 コールスローサラダ 焼き豆腐の煮物 だし巻き卵 1材料 - 557kcal 蛋白質 24.1g 炭質量計 65.8g 食塩 1.4g	ごはん カレイマヨネーズ焼き 青菜ときのこの和え物 厚揚げの煮物 スパゲティナポリタン 煮豆 1材料 - 569kcal 蛋白質 19.6g 炭質量計 63.7g 食塩 1.6g
8	9	10	11	12	13
ごはん えびチリ ポテトフライ 青菜のお浸し がんもの煮物 海鮮シューマイ 1材料 - 533kcal 蛋白質 19.6g 炭質量計 70.2g 食塩 2g	ごはん タンドリーチキン ゆで卵 ほうれん草のごま和え 田舎煮 ごぼうサラダ 1材料 - 531kcal 蛋白質 22.2g 炭質量計 63.8g 食塩 2.2g	ごはん カレイのフリッター 五目煮豆 人参のピーナッツ和え 春雨の中華和え だし巻き卵 1材料 - 555kcal 蛋白質 19g 炭質量計 67.3g 食塩 1.3g	そばろ弁当 マカロニサラダ 里芋の煮物 ほうれん草のごま和え 1材料 - 552kcal 蛋白質 19.5g 炭質量計 77.9g 食塩 1.5g	ごはん 鯖の南蛮漬け ほうれん草の辛子和え 高野豆腐の含め煮 マッシュサラダ 焼きなす 1材料 - 569kcal 蛋白質 20g 炭質量計 68.5g 食塩 2.3g	ごはん チンジャオロース きゅうりのナムル 南瓜の煮物 ゆで卵 えびサラダ 1材料 - 556kcal 蛋白質 19g 炭質量計 62.7g 食塩 1.2g
15	16	17	18	19	20
しぐれ寿司 カレイからあげ 炊き合わせ だし巻き卵 1材料 - 631kcal 蛋白質 18.5g 炭質量計 74.2g 食塩 2.3g	ごはん さばの幽庵焼き コーンのかき揚げ さつま芋サラダ ほうれん草のごま和え 黒豆の甘煮 1材料 - 572kcal 蛋白質 20.2g 炭質量計 71.1g 食塩 1.5g	ごはん 鶏の照焼き ポテトサラダ きんぴらごぼう オクラのおかか和え だし巻き卵 1材料 - 543kcal 蛋白質 20.5g 炭質量計 58.2g 食塩 1.7g	ごはん 赤魚フライ コールスローサラダ じゃが芋の煮物 海鮮シューマイ 煮豆 1材料 - 555kcal 蛋白質 17.9g 炭質量計 68.6g 食塩 1.3g	ごはん 鶏ささみのフライ ゆで卵 南瓜の煮物 ピーマンの味噌炒め 青菜のお浸し 1材料 - 566kcal 蛋白質 22.1g 炭質量計 68.8g 食塩 1.1g	ごはん ハンバーグ 野菜の中華和え なすの揚げ浸し ひじきと大豆の煮物 出し巻き卵 1材料 - 587kcal 蛋白質 19.7g 炭質量計 68.5g 食塩 2.2g
22	23	24	25	26	27
ごはん 鯖の塩焼き 肉じゃが なすの田楽 スパゲティサラダ 青菜のお浸し 1材料 - 590kcal 蛋白質 20.9g 炭質量計 68.4g 食塩 1.9g	ごはん すき焼き煮 きゅうりの辛子和え 煮卵 1材料 - 563kcal 蛋白質 19.3g 炭質量計 63.2g 食塩 2.7g	ごはん 鯖の塩焼き マカロニサラダ 焼き豆腐の含め煮 だし巻き卵 1材料 - 540kcal 蛋白質 24.5g 炭質量計 55.9g 食塩 1.6g	ごはん 鶏しそ天 ゆで卵 ほうれん草のごま和え 五目煮豆 春雨の中華和え 1材料 - 533kcal 蛋白質 19.1g 炭質量計 63.1g 食塩 1.2g	散らし寿司 カレイと野菜の天ぷら 青菜のお浸し 1材料 - 562kcal 蛋白質 19.9g 炭質量計 72.7g 食塩 2.1g	ごはん 豚肉の香味炒め えびマヨ 人参ピーナッツ和え 厚揚げの煮物 たたき牛蒡 1材料 - 596kcal 蛋白質 21.9g 炭質量計 61.7g 食塩 1.2g
29	30	ケーキ販売日 9月 3日(水)・・・ばなばな 18日(木)・・・プレーンシフォン 24日(水)・・・ばなばな ※内容は変更になる場合がございます。 夕食弁当と一緒に配達させていただきます。 ご希望の場合は3日前までにお知らせ下さい。			
ごはん えびと野菜の天ぷら がんもの煮物 オクラのおかか和え 1材料 - 520kcal 蛋白質 19.7g 炭質量計 67.7g 食塩 1.3g	ごはん 鶏肉の塩胡椒焼き にんじんしりしり 田舎煮 マッシュポテト 浅漬け風サラダ 1材料 - 508kcal 蛋白質 19.5g 炭質量計 60g 食塩 1.9g				

※食材の都合により、変更になる場合がございます。ご了承ください。



## 「これはおいしい！！茄子と唐辛子のおかず」

暑くて台所に立つのも「あああ…」と思うのですが、しみじみおいしくて、至福の食事時間を味わえる2品のご紹介です。太陽と、暑い中日差しに耐えて育った野菜あればこそ。夏野菜の頼もしさ、そしてそれを生かせる私も素敵！と感じられる事間違いなしです。お試しください。

1品目は「厚揚げと万願寺唐辛子の甘辛煮」です。材料は、牛肉の細切れ100g、万願寺唐辛子(ピーマン)10~15本、厚揚げ大1個(100g)、さとう大匙2、酒大匙2、しょうゆ大匙2です。万願寺唐辛子はへたをとって3~4つに切ります。ピーマンを使うときは種を取りますが、万願寺なら取らなくても大丈夫です。厚揚げは熱湯で油抜きをして一口大に切ってください。

鍋に牛肉と砂糖を入れて火にかけます。じゃーっという音がしてきたら酒、しょうゆの順に調味料を入れます。肉の色が変わったら、厚揚げと万願寺を入れて、ひと混ぜしてから、蓋をします。弱火にして10分くらい煮たら出来上がります。煮ている途中は何度か様子を見て、上下を返したりしてあげてください。唐辛子がくたっ~となって全部が仲良くなったら出来上がりです。

2品目は「茄子のけんちゃん」。私の祖母の夏の十八番です。材料は茄子とジャガイモ、3つずつくらいが作り易いと思います。味はだし雑魚、油、砂糖、酒、しょうゆで付けます。茄子は縦半分にしたものを隠し包丁を入れ、2~3つに切り分け、水にしばらくさらし、ざるに上げて水気を切ります。じゃが芋は皮をむき、大き目に切ります。2口大位でしょうか?切った後少し水にさらす方が煮崩れしにくいようです。口の広い平鍋にゴマ油を敷き、茄子を焼くように炒めていきます。傷がつくと煮崩れるので気を付けてください。油が回ったら、だし雑魚と水、砂糖、酒、しょうゆを加えます。水は茄子がひたひた被る程度です。落とし蓋をして煮ていきます。5割くらい茄子に火が通ったところで、ジャガイモをも入れます。

茄子とじゃが芋に火が通り、且つ煮崩れず、且つ味もしっかり煮含まるよう仕上げるためには、煮汁が無くなるのと材料の火の通りのタイミングが合致することがポイントです。

(管理栄養士 岡崎)

