

# 9月メニュー表

日	曜日	朝食	昼食	夕食	エネルギー	脂質
					(kcal)	(g)
					たんぱく質	塩分
					(g)	(g)
1	土	<b>スクランブルエッグ</b> 油揚げと野菜の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	<b>ひじきごはん(クリームパン)</b> ぶりの塩焼き 白菜の浅漬け みそ汁	<b>回鍋肉</b> じゃがいもの煮物 トマトのサラダ みそ汁 ごはん	1,642	66.5
2	日	<b>ベーコンの炒め物</b> キャベツのゆかり和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	<b>ホッケのネギ味噌焼き(黒棒)</b> 里芋の柚子煮 もやしのピーナツ和え みそ汁 ごはん	<b>肉じゃが</b> なすの油炒め ほうれん草のお浸し 清まし汁 ごはん	1,502	60.9
3	月	<b>車麩の卵とじ</b> 切り干し和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	<b>炒り鶏(水ようかん)</b> ふきの炒め物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁 ごはん	<b>鯖の生姜煮</b> もやしの炒め物 長いもの和風和え みそ汁 ごはん	1,521	50.7
4	火	<b>鮭の塩焼き</b> キャベツとハムの炒め物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	<b>きのこチャーハン(どら焼き)</b> 冬瓜と海老の煮物 コールスローサラダ スープ	<b>豚肉のしぐれ煮</b> カリフラワーの炒め物 青梗菜の胡麻だれ和え みそ汁 ごはん	1,606	55.7
5	水	<b>冬瓜の煮物</b> アスパラのしらす和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	<b>冷やしたぬきそば(プリン)</b> 大根のそぼろ煮 金時豆煮	<b>カレイのみりんやき</b> 南瓜の煮物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん	1,513	30.6
6	木	<b>厚揚げの煮物</b> もやしの磯香和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	<b>から揚げ(アイスクリーム)</b> 玉ねぎの卵とじ フルーツ みそ汁 ごはん	<b>メバルの塩麹焼き</b> れんこんと竹輪の煮物 きゅうりのわさび和え みそ汁 ごはん	1,577	46.9
7	金	<b>豚ひき肉とれんこんの炒め煮</b> 小松菜としめじの和え物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	<b>白身魚のムニエル(ミニシュークリーム)</b> かぶの煮物 キャベツのおかか和え みそ汁 ごはん	<b>鶏肉とじゃがいもの煮物</b> カリフラワーの炒め物 アスパラの錦糸和え みそ汁 ごはん	1,710	58.0
8	土	<b>キャベツとしいたけのくず煮</b> もやしのなめたけ和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	<b>醤油ラーメン(ココアワッフル)</b> 青梗菜と海老の炒め物 煮リンゴ	<b>サンマの塩焼き</b> なすの煮物 白菜の浅漬け みそ汁 ごはん	1,649	47.1
9	日	<b>目玉焼き</b> さつま芋とさつま揚げの煮物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	<b>カレーライス(クッキー)</b> マカロニサラダ フルーツ スープ	<b>まぐろのやまかけ</b> 卵の花の炒り煮 昆布豆 みそ汁 ごはん	1,523	39.4
10	月	<b>はんぺんの煮物</b> エリンギの金平 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	<b>鮭の柚子マヨネーズ焼き(みたらし団子風デザート)</b> 切り干し大根の煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁 わかめごはん	<b>豆腐の五目煮</b> えびの炒め物 かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん	1,612	54.9
11	火	<b>がんもとぜんまいの煮物</b> 青梗菜のお浸し 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	<b>赤魚の胡麻醤油焼き(カステラ)</b> れんこんの味噌煮 かぼちゃサラダ 清まし汁 ごはん	<b>すき焼き風</b> 小松菜と桜海老の炒め物 もやしのしその実和え みそ汁 ごはん	1,613	54.2
12	水	<b>ウインナーの炒め物</b> カリフラワーの青じそ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	<b>コロッケ(ミニまんじゅう)</b> 大根の粕煮 マカロニサラダ みそ汁 ごはん	<b>カレイの幽庵焼き</b> かぼちゃと竹輪の煮物 チンゲン菜の塩昆布和え みそ汁 ごはん	1,576	40.3
13	木	<b>里芋と豚肉の煮物</b> いんげんの胡麻和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	<b>白身魚の塩麹焼き(ミルクティーゼリー)</b> ほたてとほうれん草のソテー きゅうりの浅漬け みそ汁 ごはん	<b>カニ入りニラ玉</b> ピーマンのソテー 五目巾着 みそ汁 ごはん	1,559	50.7
14	金	<b>ツナとアスパラの炒め物</b> 菜花のなめたけ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	<b>鶏肉ときのこのクリーム煮(パームクーヘン)</b> 車麩と野菜の煮物 オクラのしそ和え スープ ごはん	<b>ホッケの煮付け</b> 春雨のオイスター炒め きんとん みそ汁 ごはん	1,559	54.4
15	土	<b>オムレツ</b> キャベツとハムの炒めもの 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	<b>セレクトメニュー(かつ丼・エビフライ丼)(ブッセ)</b> ひじきの炒り煮 小松菜のわさび和え みそ汁	<b>鮭の味噌漬け焼き</b> 長芋の煮物 ブロッコリーサラダ 清まし汁 ごはん	1,639 67.2 162.4 68.3	51.4 7.8 48.9 8.3

都合により献立内容が、変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

ご予約等の変更は、4日前までにお願いいたします。