

# 9月メニュー表

日	曜日	朝食					昼食					夕食					エネルギー (kcal)	脂質(g)
																	たんぱく質 (g)	塩分(g)
16	日	大豆とひじきの煮物					アジの南蛮漬け(牛乳寒天)					鶏肉の梅肉焼き					1,610	41.9
		白菜のお浸し	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	なすのカレーソテー	いんげんの生姜しょう炒和え	みそ汁	ごはん	銀杏とタケノコの煮物	ほうれん草の胡麻和え	みそ汁	ごはん	70.1	9.1		
17	月	鮭の焼き漬け					☆敬老の日御膳☆(フルーツゼリー)					豆腐のとろみ煮					1,644	44.5
		麩の煮物	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	天ぷら盛り合わせ 筑前煮	かきものとの和え物	みそ汁	赤飯	じゃがいも金平	大根サラダ	みそ汁	ごはん	69	8.5		
18	火	南瓜の含め煮					炊き込みご飯(白い風船)					豚肉のトマトソースがけ					1,723	51.6
		チンゲン菜とツナのお浸し	梅干し	みそ汁	ごはん	牛乳	サンマの塩麹焼き	ポテトサラダ	フルーツ	清まし汁	サツマイモと昆布の煮物	オクラのポン酢和え	みそ汁	ごはん	60	9.7		
19	水	高野豆腐のごま煮					エビ玉(チーズ蒸しパン)					ホッケの照り焼き					1,634	47.2
		小松菜のお浸し	たらこ	みそ汁	ごはん	牛乳	大根の炒め物	アスパラのゴマドレ和え	みそ汁	ごはん	なすのうま煮	かぼちゃのクルミ和え	みそ汁	ごはん	67.7	8.1		
20	木	野菜ソテー					温玉そうめん(シフォンケーキ)					ミートローフ					1,567	47.6
		もやしのゆかり和え	味付け海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	きゃべつと厚揚げの炒め物	昆布豆	きゃべつと厚揚げの炒め物	昆布豆	青梗菜の煮物	トマトサラダ	みそ汁	ごはん	61.5	7.7		
21	金	スクランブルエッグ					カレーの梅蒸し(どら焼き)					手作り五目つくね焼き					1,604	42.9
		ぜんまいの炒め煮	鮭フレーク	みそ汁	ごはん	牛乳	白菜とあさりの煮物	カリフラワーサラダ	みそ汁	ごはん	ジャーマンポテト	わかめの酢の物	みそ汁	ごはん	69.6	8.8		
22	土	炒り豆腐					チンジャオロース(抹茶ババロア)					お刺身					1,669	50.5
		白菜の青のり和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	大根のなめこあん	かぼちゃサラダ	みそ汁	ごはん	さつまいもの煮物	茶碗蒸し	みそ汁	ごはん	67.9	8.9		
23	日	キャベツの卵とじ					手作りおはぎ(おせんべい)					赤魚の煮つけ					1,630	38.0
		カリフラワーの和風和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	炒り鶏	ほうれん草のお浸し	フルーツ	清まし汁	さつま揚げのマスタード炒め	もやしとツナの風味和え	みそ汁	ごはん	68.6	8		
24	月	ししゃも					けんちんうどん(フルーチェ)					豆腐の肉みそかけ					1,602	50.1
		切り昆布の煮物	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	白菜の炒め物	さつまいもサラダ	白菜の炒め物	さつまいもサラダ	茎ニンニクピリ辛炒め	ほうれん草のおかか和え	清まし汁	ごはん	62.3	8.7		
25	火	なすとベーコンの炒め物					白身フライ(ブッセ)					牛肉と野菜の炒め物					1,674	52.3
		チンゲン菜のからしあえ	納豆	みそ汁	ごはん	牛乳	切り干し大根の炒め煮	きゅうりの酢の物	みそ汁	ごはん	たらこチーズオムレツ	長いもの梅肉和え	みそ汁	ごはん	61.9	9.4		
26	水	ミートボールとレンコンのコンソメ煮					鶏肉のやわらか煮(あんぱん)					赤魚のみりん焼き					1,607	38.0
		いんげんのサラダ	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	ピーマン炒め	菜の花の胡麻和え	みそ汁	ごはん	野菜炒め	金時煮豆	みそ汁	ごはん	68.4	8.1		
27	木	車麩と南瓜の煮物					スペイン風オムレツ(シュークリーム)					ゆで豚のゴマダレ					1,699	56.8
		大根のきんぴら	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	キャベツサラダ	ヨーグルト和え	スープ	ごはん	白菜とカニフレークあんかけ	焼き茄子	みそ汁	ごはん	60.6	8.5		
28	金	焼き豆腐の生姜煮					サンドイッチ(クッキー)					鶏肉と里芋の煮物					1,607	53.8
		エビと玉ねぎの炒め物	味付け海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	カレーソテー	フルーツ	クラムチャウダー	大根のバターソテー	トマトときゅうりの和風サラダ	みそ汁	ごはん	64.3	8.7			
29	土	さつま揚げの炒め物					松風焼き(水ようかん)					鮭のクリーム煮					1,603	39.6
		アスパラの胡麻ドレ和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	かぶのくず煮	彩りサラダ	みそ汁	ごはん	さつまいもの炒め物	チンゲン菜のお浸し	みそ汁	ごはん	67	8.7		
30	日	ハムエッグ					白身魚のから揚げネギソースかけ(バウムクーヘン)					豚肉と春雨の炒め物					1,650	50.0
		がんもの含め煮	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	卵の花炒り	きゅうりの漬漬け	みそ汁	ごはん	なすと里芋の煮物	オクラのしらすおろし	みそ汁	ごはん	62	8.4		

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日前までお願いいたします。