

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)
1	日	厚焼き玉子 油揚げと野菜の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	ひじきごはん (クリームパン) 赤魚の塩焼き 白菜の煮浸し 昆布豆 みそ汁	回鍋肉 じゃがいもの煮物 トマトのサラダ みそ汁 ごはん	1,690	51.7
2	月	ベーコンの炒め物 ブロッコリーのフレンチドレ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	ホッケのネギ味噌焼き (せんべい) 里芋の柚子煮 もやしのピーナツ和え みそ汁 ごはん	肉じゃが なすの油炒め ほうれん草のお浸し 清まし汁 ごはん	1,622	50.8
3	火	車麩の卵とじ 青梗菜の生姜和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	炒り鶏 (杏仁豆腐) ふきの炒め物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁 ごはん	ブリと大根の煮物 もやしの炒め物 長いもの和風和え みそ汁 ごはん	1,582	46.0
4	水	冬瓜の煮物 アスパラのしらす和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	冷やしたぬきそば (ミニどら焼き) 大根のそぼろ煮 オクラの梅肉和え	カレイのみりん焼き 南瓜の煮物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん	1,460	26.3
5	木	厚揚げの煮物 もやしの磯香和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	から揚げ (アイスクリーム) 玉ねぎの卵とじ フルーツ みそ汁 ごはん	メバルの塩麹焼き 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	1,663	44.7
6	金	豚ひき肉と里芋の炒め煮 小松菜としめじの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	きのこチャーハン (プリン) シューマイ 温野菜サラダ スープ	牛肉のしぐれ煮 ビーマンの炒め物 青梗菜のごまだれ和え みそ汁 ごはん	1,686	54.0
7	土	鮭の塩焼き ほうれん草のピーナツ和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグ (ミニシュークリーム) かぶの煮物 キャベツのおかか和え スープ ごはん	鶏肉とじゃがいもの煮物 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	1,558	43.4
8	日	ウインナーの炒め物 かぶの青じそ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	つくね焼き (ミニまんじゅう) 大根の粕煮 玉子豆腐 みそ汁 ごはん	カレイの幽庵焼き 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	1,510	31.6
9	月	はんぺんの煮物 エリンギの金平 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	鮭と柚子マヨネーズ焼き (ミニドーナツ) 切り干し大根の煮物 ほうれん草のお浸し 清まし汁 ごはん	豆腐の五目煮 えびの炒め物 かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん	1,637	47.7
10	火	キャベツとしいたけのくず煮 もやしのなめたけ和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	カレーライス (いちごババロア) マカロニサラダ フルーツ スープ	サンマの塩焼き なすのそぼろ煮 冷奴 みそ汁 ごはん	1,688	46.7
11	水	がんもとぜんまいの煮物 青梗菜のお浸し 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	赤魚の胡麻醤油焼き (カステラ) れんこんの味噌煮 かぼちゃサラダ 清まし汁 ごはん	すき焼き風 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	1,667	48.6
12	木	目玉焼き さつま芋とさつま揚げの煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	醤油ラーメン (ワッフル) 青梗菜と海老の炒め物 フルーツ	まぐろのやまかけ 卵の花の炒り煮 きゅうりの塩もみ みそ汁 ごはん	1,336	35.3
13	金	里芋と豚肉の煮物 いんげんの胡麻和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	白身魚の塩麹焼き (コーヒーズリー) ほたてとほうれん草のソテー きゅうりの浅漬け 清まし汁 ごはん	カニ入りニラ玉 ビーマンのソテー 五目巾着 みそ汁 ごはん	1,672	55.3
14	土	ツナとアスパラの炒め物 菜の花のなめたけ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	鶏肉ときのこのクリーム煮 (バームクーヘン) 白菜の炒めもの オクラの和風ドレ和え スープ ごはん	ホッケの煮付け 春雨のオイスター炒め きんとん みそ汁 ごはん	1,603	48.4
15	日	オムレツ キャベツとハムの炒めもの 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	セレクトメニュー (かつ丼・エビフライ丼) (ブッセ) ひじきの炒り煮 小松菜のわさび和え みそ汁	鮭の味噌漬け焼き 長芋の煮物 ブロッコリーサラダ 清まし汁 ごはん	1,768 66.2 1,757 67.3	56.1 8.5 53.6 10.1

※セレクト、上段がかつ丼、下段がエビフライ丼の栄養価です。

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日前までをお願いいたします。