

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月	豆腐のとろみ煮 きゅうりのしその実和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	☆敬老の日御膳☆ (フルーツゼリー) 天ぷら盛り合わせ 筑前煮 かきもの和え物 みそ汁 赤飯	白身魚の漬け焼き じゃがいも金平 大根サラダ みそ汁 ごはん	1,638	38.2
17火	大豆とひじきの煮物 白菜のお浸し ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	アジの南蛮漬け (牛乳寒天) なすのカレーソテー <small>いんげんの生姜</small> みそ汁 ごはん	鶏肉の梅肉焼き 銀杏とタケノコの煮物 <small>ほうれん草の</small> みそ汁 ごはん	1,618	44.9
18水	南瓜の含め煮 チンゲン菜とツナの和え物 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	炊き込みご飯 (白い風船) サンマの塩焼焼き 彩りサラダ 清まし汁	豚肉のトマトソースがけ サツマイモと昆布の煮物 オクラのボン酢和え みそ汁 ごはん	1,605	46.2
19木	野菜ソテー もやしのゆかり和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	温玉そうめん (シフォンケーキ) きゃべつと厚揚げの炒め物 フルーツ	ミートローフ 青梗菜の煮物 トマトサラダ みそ汁 ごはん	1,563	46.5
20金	高野豆腐のごま煮 小松菜のお浸し たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	エビ玉 (チーズ蒸しパン) 大根の炒め物 アスパラの中華和え みそ汁 ごはん	ホッケの照り焼き なすの煮物 かぼちゃのクルミ和え みそ汁 ごはん	1,587	41.8
21土	スクランブルエッグ ぜんまいの炒め煮 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳	カレーの梅蒸し (ミニどら焼き) 白菜とあさりの煮物 カリフラワーサラダ みそ汁 ごはん	五目つくね焼き ジャーマンポテト わかめの酢の物 みそ汁 ごはん	1,597	44.8
22日	ミートボールとレンコンのコンソメ煮 いんげんのサラダ 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	鶏肉のやわらか煮 (クリームパン) ビーフン炒め 菜の花の胡麻和え みそ汁 ごはん	赤魚のみりん焼き 野菜炒め かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん	1,648	43.9
23月	キャベツの卵とじ カリフラワーの和風和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	手作りおはぎ (フルーチェ) 炒り鶏 ほうれん草のお浸し すまし汁	赤魚の煮つけ 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	1,568	38.9
24火	焼き豆腐の生姜煮 白菜の青のり和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	牛肉と野菜の炒め物 (抹茶ババロア) たらこチーズオムレツ 金時煮豆 みそ汁 ごはん	お刺身 さつまいもの煮物 卵豆腐 みそ汁 ごはん	1,695	49.7
25水	ジャガイモとベーコンの炒め物 チンゲン菜のからしあえ 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	白身フライ (ブッセ) 切り干し大根の炒め煮 きゅうりの酢の物 みそ汁 ごはん	チンジャオロース れんごんの煮物 長いもの 梅肉和え みそ汁 ごはん	1,702	52.0
26木	ししゃも 切り昆布の煮物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	けんちんうどん (せんべい) かぶのくす煮 さつまいもサラダ	豆腐の肉みそかけ 茎ニンニクピリ辛炒め <small>ほうれん草の</small> 清まし汁 ごはん	1,545	42.1
27金	車麩と南瓜の煮物 大根のきんぴら 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	スペイン風オムレツ(シュークリーム) キャベツサラダ フルーツヨーグルト スープ ごはん	ゆで豚のゴマダレ 白菜とカコフレックあんかけ ほうれん草ともやしのナムル みそ汁 ごはん	1,677	55.7
28土	ホッケの塩焼き 玉ねぎの炒め物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	サンドイッチ<卵、ハム&チーズ、ピーナッツバター> (クッキー) クラムチャウダー カレーソテー フルーツ	鶏肉と里芋の煮物 大根のバターソテー トマトときゅうりの豚糸和え みそ汁 ごはん	1,583	52.8
29日	さつま揚げの炒め物 アスパラの胡麻ドレ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	松風焼き (水ようかん) 白菜の炒め物 昆布豆 みそ汁 ごはん	鮭のクリーム煮 さつまいもの炒め物 チンゲン菜のお浸し みそ汁 ごはん	1,690	43.5
30月	目玉焼き がんもの含め煮 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	白身魚のから揚げネギソースかけ (バウムクーヘン) 卵の花炒り きゅうりの浅漬け みそ汁 ごはん	豚肉と春雨の炒め物 なすと里芋の煮物 <small>オクラのじらす</small> みそ汁 ごはん	1,682	55.5

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。