

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	水	豆腐のとろみ煮					カレイの煮つけ (ミニどら焼き)					八宝菜					1,531	42.4
		きゅうりのしその実和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	チンゲン菜とあさりの煮物	カリフラワーのサラダ	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	65.5	8.8	
17	木	大豆とひじきの煮物					アジの南蛮漬け (フルーチェ)					鶏肉のパン粉焼き					1,622	44.7
		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	いんげんの生姜醤油和え	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	71.2	8	
18	金	かぼちゃの含め煮					炊き込みごはん (甘納豆)					豚肉のトマトソースがけ					1,626	47.4
		チンゲン菜とツナの和え物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	サンマの塩麹焼き	彩りサラダ	清まし汁		さつま芋と昆布の煮物	オクラのボン酢和え	みそ汁	ごはん	61.2	7.8		
19	土	野菜ソテー					白身魚のから揚げネギソースかけ (バームクーヘン)					ミートローフ					1,592	48.1
		もやしのゆかり和え	味付け海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	卵の花の炒り煮	きゅうりの浅漬け	みそ汁	ごはん		チンゲン菜の煮物	トマトサラダ	みそ汁	ごはん	61.1	7.9	
20	日	高野豆腐のごま煮					えび玉 (チーズ蒸しパン)					ホッケの照り焼き					1,603	40.2
		ほうれん草のお浸し	たらこ	みそ汁	ごはん	牛乳	大根の炒め物	アスパラの中華和え	みそ汁	ごはん		なすの煮物	かぼちゃのクルミ和え	みそ汁	ごはん	70.4	7.9	
21	月	スクランブルエッグ					☆敬老の日御膳☆ (紅白ゼリー)					白身魚の漬け焼き					1,607	43.9
		ぜんまいの炒め煮	鮭フレーク	みそ汁	ごはん	牛乳	天ぷら盛り合わせ	筑前煮	かきもの甘酢和え	清まし汁	赤飯	じゃがいもの金平	大根サラダ	みそ汁	ごはん	66.2	7.1	
22	火	キャベツと厚揚げの炒め物					手作りおはぎ (白い風船)					赤魚の煮つけ					1,607	47.2
		カリフラワーのマヨ和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	車ふと豚肉の煮物	ほうれん草のお浸し	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	65.8	7.3		
23	水	焼き豆腐の生姜煮					牛肉と野菜の炒め物 (抹茶ババロア)					エビチリ					1,673	48.7
		白菜の青のり和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	たらこのチーズオムレツ	金時煮豆	みそ汁	ごはん		きのこの炒め物	五目巾着	みそ汁	ごはん	70.7	8.3	
24	木	鮭の塩焼き					とろろそば (雪の宿)					豆腐の肉みそかけ					1,542	36.7
		切り昆布の煮物	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	キャベツと厚揚げの炒め物	フルーツ			ごぼうのピリ辛炒め	ほうれん草のおかか和え	清まし汁	ごはん	70.6	8.6		
25	金	じゃがいもとベーコンの炒め物					白身魚のフライ (ミニドーナツ)					チンジャオロース					1,694	51.1
		チンゲン菜のからし和え	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		レンコンの煮物	長芋の梅肉和え	みそ汁	ごはん	57.3	8.5	
26	土	ミートボールのコンソメ煮					鶏肉のやわらか煮 (ミニあんぱん)					赤魚のみりん焼き					1,563	42.4
		いんげんのサラダ	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	ビーフ炒め	菜の花の胡麻和え	みそ汁	ごはん		野菜炒め	かぼちゃサラダ	みそ汁	ごはん	66.9	7.7	
27	日	車麩と大根の煮物					ジャーマンオムレツ (ミニシュークリーム)					ゆで豚のゴマダレ和え					1,723	60.4
		金平ごぼう	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	キャベツサラダ	フルーツ	わかめ	スープ	ごはん	白菜とカニフレークあんかけ	ほうれん草ともやしのナムル	みそ汁	ごはん	65.8	7.7	
28	月	ホッケの塩焼き					サンドイッチ (玉子・ハム&チーズ・ピーナツバター) (クッキー)					鶏肉と里芋の煮物					1,587	51.8
		えびと玉ねぎの炒め物	味付け海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	クラムチャウダー	カレーソテー	フルーツ		大根のバターソテー	トマトときゅうりの錦糸和え	みそ汁	ごはん	67	8.4		
29	火	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					1,725	47.0
		アスパラのマヨ和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	切り干し大根の炒め煮	昆布豆	清まし汁	ごはん	じゃが芋の炒め物	チンゲン菜のお浸し	みそ汁	ごはん	71.7	9.1		
30	水	目玉焼き					けんちんうどん (ワッフル)					豚肉と春雨の炒め物					1,526	42.8
		厚揚げの煮物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	かぶのくす煮	さつま芋サラダ			なすと里芋の煮物	しらすのおろし和え	みそ汁	ごはん	57.2	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日前までをお願いいたします。