

9月メニュー表

日曜日	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)
1	水	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					1,688	49.2
2	木	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 (白い風船) 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					1,577	46.4
3	金	車麩の卵とじ チンゲン菜のしょうが和え 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					1,614	44.8
4	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					1,602	45.2
5	日	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					赤魚の塩麹焼き れんこんと竹輪の炒め煮 きゅうりのわさび和え みそ汁 ごはん					1,589	40.8
6	月	豚ひき肉と里芋の炒め煮 ほうれん草としめじの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					きのこチャーハン (プリン) 餃子 温野菜サラダ スープ					牛肉のしぐれ煮 ピーマンの炒め物 チンゲン菜のくるみ和え みそ汁 ごはん					1,665	53.3
7	火	冬瓜の煮物 アスパラのしらす和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					ためきうどん (ミニどら焼き) 大根のそぼろ煮 ポテトサラダ					カレイのみりん焼き 南瓜の煮物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん					1,547	32.3
8	水	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 (コーヒゼリー) チンゲン菜の炒め物 さつまいもサラダ 清まし汁 ごはん					カニ入りニラ玉 ピーマンのソテー 五目巾着 みそ汁 ごはん					1,554	38.1
9	木	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					鮭の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 みそ汁 ごはん					1,589	35.8
10	金	キャベツとしいたけのくす煮 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					まぐろのやまかけ なすのそぼろ煮 冷奴 みそ汁 ごはん					1,603	41.7
11	土	がんもとぜんまいの煮物 チンゲン菜のお浸し 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 じゃがいもと桜海老の炒め物 もやしのしその実和え みそ汁 ごはん					1,627	44.5
12	日	ウインナーの炒め物 カリフラワーの青じそ和え 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					エビチリ かぼちゃの煮物 チンゲン菜のマヨ和え みそ汁 ごはん					1,592	35.8
13	月	目玉焼き さつまいもとさつまいもの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					醤油ラーメン (ワッフル) チンゲン菜と海老の炒め物 フルーツ					サンマの塩焼き 卵の花の炒り煮 きゅうりの塩もみ みそ汁 ごはん					1,609	45.2
14	火	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 (エクレア) 白菜の炒めもの オクラの和風ドレ和え スープ パン					八宝菜 春雨のオイスター炒め きんとん みそ汁 ごはん					1,660	47.4
15	水	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) (とと焼き) ひじきの炒り煮 ほうれん草のわさび和え 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					1,591 64.3 1,549 63.4	47 8.3 44.2 8.7

上段：かつ丼 下段：エビフライ丼

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。