

9月メニュー表

日曜日	朝食	昼食	夕食	エネルギー	脂質
				(kcal)	(g)
				たんぱく質	塩分
				(g)	(g)
16 木	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	カレイの煮つけ (ミニどら焼き) チンゲン菜とあさりの炒め物 カリフラワーサラダ みそ汁 ごはん	チンジャオロース ジャーマンポテト わかめの酢の物 みそ汁 ごはん	1,516	40.2
17 金	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 (フルーチェ) 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	鶏肉のパン粉焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え みそ汁 ごはん	1,639	44.7
18 土	かぼちゃの含め煮 チンゲン菜とツナの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	炊き込みご飯 (甘納豆) サンマの塩麹焼き 彩りサラダ すまし汁	豚肉のトマトソースかけ さつまいもと昆布の煮物 オクラのポン酢和え みそ汁 ごはん	1,624	46.8
19 日	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	白身魚の唐揚げねぎソースかけ (パウムクーヘン) 卵の花炒り きゅうりの浅漬け みそ汁 ごはん	ミートローフ キャベツの煮物 トマトサラダ みそ汁 ごはん	1,590	47.5
20 月	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	☆敬老の日御膳☆ (紅白ゼリー) 天ぷら盛り合わせ 筑前煮 かきもの甘酢和え すまし汁 赤飯	赤魚の煮つけ さつま揚げのマスタード炒め もやしの和風和え みそ汁 ごはん	1,621	44.7
21 火	高野豆腐のごま煮 春菊のお浸し たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	えび玉 (クレープ) 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 かぼちゃのくるみ和え みそ汁 ごはん	1,601	40.4
22 水	鮭の塩焼き 切り昆布の煮物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	とろろそば (チーズ蒸しパン) 白菜と鶏肉の炒め物 フルーツ	豆腐の肉みそかけ ごぼうのピリ辛炒め ほうれん草のおかか和え すまし汁 ごはん	1,555	39.3
23 木	キャベツと厚揚げの炒め物 ブロッコリーの青じそ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	手作りおはぎ (白い風船) 車麩と豚肉の煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁	白身魚の漬け焼き じゃがいものきんぴら 大根サラダ みそ汁 ごはん	1,537	38.9
24 金	焼き豆腐の生姜煮 白菜の青のり和え 梅びしお 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	治部煮 カリフラワーソテー 五目巾着 みそ汁 ごはん	1,689	50.0
25 土	じゃがいもとベーコンの炒め物 チンゲン菜の辛子和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	白身魚フライ (ミニドーナツ) 切干大根の炒め煮 きゅうりの酢の物 みそ汁 ごはん	えびと野菜の炒め物 れんごんの煮物 長芋の梅肉和え みそ汁 ごはん	1,601	42.4
26 日	ミートボールのコンソメ煮 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 (カステラ) 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	1,568	41.6
27 月	車麩と大根の煮物 きんぴらごぼう 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	ジャーマンオムレツ (ミニシュークリーム) キャベツサラダ フルーツヨーグルト スープ わかめごはん	豚肉の生姜焼き 白菜カニフレークあんかけ 茶碗蒸し みそ汁 ごはん	1,702	56.5
28 火	ホッケの塩焼き なすのそぼろ煮 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	サンドイッチ (たまご、ツナ、ジャム) (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錦糸和え みそ汁 ごはん	1,661	57.1
29 水	さつま揚げの炒め物 アスパラのマヨ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	松風焼き (水ようかん) かぼちゃの煮物 昆布豆 すまし汁 ごはん	鮭のクリーム煮 じゃがいもの炒め物 チンゲン菜のお浸し みそ汁 ごはん	1,707	43.9
30 木	目玉焼き 厚揚げの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	けんちんうどん (ワッフル) かぶのくず煮 さつま芋サラダ	豚肉と春雨の炒め物 なすと里芋の煮物 しらすのおろし和え みそ汁 ごはん	1,578	48.7

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。

今月のおすすめメニュー《サンマの塩麹焼き》
秋の味覚のサンマは9月～10月に旬を迎えます。脳を活性化させる働きのあるDHA (ドコサヘキサエン酸) や、血中の中性脂肪を減らす効果のあるEPA (エイコサペンタエン酸) を多く含んでいます。