

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)
1	木	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	1,572	47.5
2	金	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	1,520	50.5
3	土	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	サバの梅醤油焼き もやしの炒め物 長いもの和風和え みそ汁 ごはん	1,510	36.4
4	日	鮭の塩焼き ほうれん草のくるみ和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグ (黒棒) かぶの煮物 キャベツのおかか和え スープ わかめごはん	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	1,506	42.0
5	月	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	1,534	40.2
6	火	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 (マドレーヌ) 餃子 彩り野菜サラダ スープ ごはん	牛肉のしぐれ煮 ピーマンの炒め物 チンゲン菜ピーナツ和え みそ汁 ごはん	1,587	57.4
7	水	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	肉入りにゅうめん (ミニどら焼き) 大根と厚揚げの煮物 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	1,525	34.1
8	木	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 (抹茶まんじゅう) チンゲン菜の炒め物 さつまいもサラダ 清まし汁 ごはん	ニラ玉 ピーマンのソテー 五目巾着 みそ汁 ごはん	1,530	37.6
9	金	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 (いちごスペシャル) 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	麻婆豆腐 えびの炒め物 かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん	1,563	47.2
10	土	キャベツとえびしんじょのくず煮 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 (プリン) マカロニサラダ フルーツ スープ ごはん	まぐろのやまかけ なすのそぼろ煮 冷奴 みそ汁 ごはん	1,565	47.7
11	日	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	1,537	43.6
12	月	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 (ミニたい焼き) 大根の粕煮 玉子豆腐 みそ汁 ごはん	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	1,514	38.4
13	火	目玉焼き さつまいもとさつま揚げの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	醤油ラーメン (ワッフル) 茄子と海老の炒め物 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	1,568	44.9
14	水	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	1,507	47.9
15	木	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	1,530 64.1	47.9 8.3
					1,530 64.1	46.3 7.8

上段がかつ丼、下段がエビフライ丼の栄養価になります。

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。