

# 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 金	豆腐のとりみ煮 きゅうりのしその美和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	カレーの煮つけ (ミニあんぱん) なすのカレーソテー 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	1,544	49.3
17 土	大豆とひじきの煮物 ほうれん草の胡麻和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	アジの南蛮漬け (クッキー) チンゲン菜とアサリの炒め物 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 白菜のポン酢和え みそ汁 ごはん	1,539	48.2
18 日	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 オクラのフレンチ和え みそ汁 ごはん	1,603	49.4
19 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 かきのもとと甘酢和え すまし汁 赤飯	サバの煮つけ 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	1,635	52.9
20 火	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 (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	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	1,607	57.0
21 水	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 <small>ゆかりごはん</small>	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	1,533	42.8
22 木	ニシンの漬け焼き 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) 白菜と豚肉の炒め物 フルーツ	豆腐の肉みそかけ ごぼうのピリ辛炒め 菜の花の中華和え すまし汁 ごはん	1,590	51.4
23 金	キャベツと厚揚げの炒め物 ブロッコリーの青じそドレ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	手作りおはぎ (抹茶ババロア) 車麩と豚肉の煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁	鮭の漬け焼き じゃがいものきんぴら 大根サラダ みそ汁 ごはん	1,579	47.1
24 土	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	豚肉と野菜の炒め物 (黒糖まんじゅう) 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	1,610	47.0
25 日	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	1,560	45.7
26 月	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 (フレンチトースト) 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	1,527	66.0
27 火	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 <small>わかめごはん</small>	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	1,590	50.2
28 水	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 (卵、ツナ、ジャム) (せんべい) 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鶏糸和え みそ汁 ごはん	1,556	60.3
29 木	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	1,567	42.3
30 金	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 (ロールケーキ) かぶのくず煮 さつま手サラダ	豚肉と春雨の炒め物 なすの煮物 しらすの みそ汁 ごはん	1580	56.5

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。

### 今月のおすすめメニュー「おはぎ」

小豆の主成分はでんぷんと良質のたんぱく質です。  
その他、ビタミンB1・B2、鉄、カリウム、リン、食物繊維などを豊富に含んでいます。  
ビタミンB1は、でんぷんの消化分解を助けエネルギーに変えるのに必要な栄養素なので、おはぎの小豆ともち米の組み合わせはベストマッチと言えます。