

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 さつまいものマスタード炒め 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	さつまいもの炒め物 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 さつまいもサラダ				豚肉と春雨の炒め物 なすの煮物 しらすの みそ汁 ごはん				1,580	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。