

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)
1	木	ベーコンの炒め物 キャベツのゆかり和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					ホッケのねぎ味噌焼き(せんべい) 南瓜の煮物 もやしのピーナッツ和え 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	49.1
2	金	冬瓜の煮物 アスパラのしらす和え 漬物 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 きゃべつのおかか和え スープ ごはん					カレーのみりん焼き さといもの煮物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん					1,526	49.1
3	土	車麩の卵とじ 切干和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					炒り鶏(水ようかん) ふきの炒め物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁 ごはん					ブリの照り焼き もやしの炒め物 長いもの和風和え みそ汁 ごはん					1,510	50.6
4	日	鮭の塩焼き キャベツとハムの炒め物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					きのこチャーハン(どら焼き) 冬瓜と海老の煮物 温野菜サラダ スープ					牛肉のしぐれ煮 カリフラワーの炒め物 青梗菜の胡麻だれ和え みそ汁 ごはん					1,585	55.8
5	月	厚揚げの煮物 もやしの磯香和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					から揚げ(アイスクリーム) たまねぎの卵とじ 金時煮豆 みそ汁 ごはん					メバルの塩麴焼き れんこんと竹輪の煮物 おくらのわさび和え みそ汁 ごはん					1,578	47.2
6	火	スクランブルエッグ 油揚げと野菜の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ひじきごはん(クリームパン) ブリの塩焼き 車麩の煮物 昆布豆 みそ汁					回鍋肉 なすの煮物 トマトサラダ みそ汁 ごはん					1,615	66.5
7	水	ホッケの塩焼き 南瓜の煮物 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					冷やしたぬきそば(プリン) 大根のそぼろ煮 おくらの梅肉和え フルーツ					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					1,575	41.9
8	木	きゃべつとしいたけのくず煮 野菜炒め ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚の胡麻醤油焼き(カステラ) レンコンの味噌煮 かぼちゃサラダ 清まし汁 ごはん					すき焼き風 小松菜と桜海老の炒め物 もやしのしそのみと和え みそ汁 ごはん					1,647	59.3
9	金	はんぺんの煮物 エリンギの金平 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					鮭の柚子マヨネーズ焼き(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 きのこエビの炒め物 かぶの甘酢漬 みそ汁 ごはん					1,602	54.8
10	土	目玉焼き さつまいもとさつま揚げの煮物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					二色丼(ブッセ) マカロニサラダ 煮りんご みそ汁					サンマの塩焼き なすのそぼろ煮 冷奴 みそ汁 ごはん					1,610	56.2
11	日	レンコンの煮物 小松菜としめじの炒め物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					醤油ラーメン(梅ゼリー) 青梗菜と海老の炒め物 フルーツ きゅうりの塩もみ					まぐろのやまかけ 卵の花の炒り煮 昆布豆 みそ汁 ごはん					1,539	41.6
12	月	がんもとぜんまいの煮物 青梗菜のお浸し たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					エビチリ(杏仁豆腐) マカロニサラダ あんかけしゅうまい 中華スープ ごはん					ブリの幽庵焼き 白菜の煮物 トマトのフレンチ和え みそ汁 ごはん					1,585	55.1
13	火	ウインナーの炒め物 カリフラワーの青しそ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚の味噌塩麴焼き(エクレア) ホタテとほうれん草のソテー きゅうりの浅漬 清まし汁 ごはん					かに入りにら玉 ピーマンソテー 五目巾着 みそ汁 ごはん					1,591	65.7
14	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					鶏肉のきのこクリーム煮(バームクーヘン) 車麩と野菜の煮物 鮭フレークとオクラの和え物 スープ ごはん					ほっけの煮付け 春雨のオイスター炒め きんとん みそ汁 ごはん					1,567	51.2
15	木	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					セレクトメニュー(カツ丼・エビフライ丼)(ミニクレープ) ひじきの炒り煮 小松菜のわさび和え みそ汁					鮭の味噌漬け焼き 長いもの煮物 ブロッコリーサラダ 清まし汁 ごはん					1,593 64.7 63.6	49.8 7.6 7.1

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。

セレクトメニューの上段が海老フライ丼・下段はカツ丼の栄養価です。