

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)
16	金	大豆とひじきの煮物					アジの南蛮漬け(黒糖寒天)					鶏肉の梅肉焼き				1,626	40.2
		白菜のお浸し	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	なすのカレーソテー	いんげんのジョウがしよ	みそ汁	ごはん	銀杏とタケノコの煮物	ほうれん草の	みそ汁	ごはん	71.4	7.4	
17	土	南瓜の含め煮					炊き込みご飯(エクレア)					ホッケのネギあん				1,677	48.7
		チンゲン菜のツナ和え	梅干し	みそ汁	ごはん	牛乳	かぶとウインナーの煮物	ポテトサラダ	フルーツ	すまし汁	サツマイモと昆布の煮物	キャベツの	みそ汁	ごはん	60	8	
18	日	野菜ソテー					温玉そうめん(白い風船)					ミートローフ				1,675	46.8
		もやしのゆかりあえ	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	小松菜と厚揚げの炒め物	南瓜のクルミ和え	フルーツ		枝豆のたらこ炒め	トマトサラダ	みそ汁	ごはん	69.3	8	
19	月	鮭の焼き漬け					行事食					豆腐のとろみ煮				1,568	34.0
		麩の煮物	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	☆敬老の日御膳☆					きんぴらごぼう	なめこのおろしあえ	みそ汁	ごはん	72.2	7.7
20	火	厚焼き玉子					カレイの梅蒸し(ミニまんじゅう)					手作りつくね				1,568	37.4
		ゼンマイの炒め煮	鮭フレーク	みそ汁	ごはん	牛乳	白菜とあさりのスープ煮	カリフラワーの	サラダ	みそ汁	ごはん	焼き豆腐とこんにゃくの煮物	わかめの酢の物	みそ汁	ごはん	69.1	9.4
21	水	高野豆腐のごま煮					エビ玉(フルーツゼリー)					さんまの照り焼き				1,569	46.9
		チンゲン菜とツナのお浸し	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	大根の炒め煮	アスパラの	みそ汁	ごはん	なすのうま煮	キャベツの	みそ汁	ごはん	68	8	
22	木	キャベツの卵とじ					手作りおはぎ(バウムクーヘン)					赤魚の煮つけ				1,746	49.6
		カリフラワーの和風和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	炒り鳥	ほうれん草のお浸し	フルーツ	すまし汁	さつま揚げのマスタード炒め	もやしとツナの	みそ汁	ごはん	70	9	
23	金	炒り豆腐					チンジャオロース(抹茶ババロア)					刺身				1,553	41.3
		白菜の和え物	たらこ	みそ汁	ごはん	牛乳	かぼちゃの煮つけ	大根のなめたけ和え	みそ汁	ごはん	冬瓜の薄くず煮	茶碗蒸し	みそ汁	ごはん	65.3	8.3	
24	土	なすとベーコンの炒め物					ホッケの塩焼き(ふかし芋)					牛肉と野菜の炒め物				1,647	45.8
		チンゲン菜のからしあえ	納豆	みそ汁	ごはん	牛乳	切り干し大根の炒め煮	きゅうりの酢の物	みそ汁	ごはん	こんにゃくと油揚げの煮物	長いもの	みそ汁	ごはん	67.8	7.9	
25	日	鮭の塩焼き					醤油ラーメン(杏仁豆腐)					豆腐の肉みそかけ				1,532	34.4
		白菜の煮物	梅干し	みそ汁	ごはん	牛乳	餃子	ひじきのさっぱり	フルーツ		ピリ辛炒め	ほうれん草の	中華スープ	ごはん	70	9.2	
26	月	レンコンとつみれのコンソメ煮					鶏肉のやわらか煮(あんぱん)					赤魚の照り焼き				1,636	35.3
		いんげんのサラダ	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	ビーフン炒め	菜の花の胡麻和え	みそ汁	ごはん	みょうが和え	煮豆	みそ汁	ごはん	71	8.7	
27	火	車麩と南瓜の煮物					スパニッシュオムレツ(フルーチェ)					ゆで豚のゴマダレ				1,660	53.1
		大根のきんぴら	味付けのり	みそ汁	ごはん	牛乳	キャベツのレモンしょうゆ和え	ヨーグルト和え	スープ	ごはん	白菜とカニフレークあんかけ	冷奴	すまし汁	ごはん	68.5	7	
28	水	あさりと焼き豆腐の生姜煮					サンドイッチ(シュークリーム)					肉じゃが				1,644	60.5
		エビと玉ねぎの炒め物	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	カレーソテー	フルーツ	クラムチャウダー		大根としめじのバターソテー	トマトの	みそ汁	ごはん	62.6	9	
29	木	さつま揚げの甘辛いため					松風焼き(水ようかん)					鮭のクリーム煮				1,590	37.0
		小松菜のワサビしょうゆ和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	角切り野菜のくず煮	彩りサラダ	すまし汁	ごはん	ブロッコリーの炒め物	かぶのしそ漬け	みそ汁	ごはん	69.1	7.9	
30	金	ハムエッグ					白身魚のから揚げネギソース掛け(ワッフル)					豚肉と春雨の炒め物				1,674	46.5
		がんもの含め煮	梅ひしお	みそ汁	ごはん	牛乳	炒り豆腐	きゅうりの	みそ汁	ごはん	なすと里芋の煮物	おくらのおろし	みそ汁	ごはん	69.9	8.6	

今月のおすすめメニュー《おはぎ》

9月22日はお彼岸にちなんで、手作りおはぎを提供します。おはぎのきなこには大豆インフラボンが多く含まれ、コレステロールの低下を助け、糖の吸収を遅らせる効果があり、あなこには鉄分が多く含まれるなど栄養価が高いメニューです。

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。