

# 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	金	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) プリの塩焼き 車麩の煮物 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				1,642	66.5
2	土	ベーコンの炒め物 きゅうりのゆかり和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					ホッケのネギ味噌焼き(駄菓子) 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				1,502	60.9
3	日	車麩の卵とじ 切り干し和え 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				ブリと大根の煮物 もやしの炒め物 長いもの和風和え みそ汁 ごはん				1,521	50.7
4	月	鮭の塩焼き じゃがいもとハムの炒め物 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				豚肉のしぐれ煮 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				1,606	55.7
5	火	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				メバルの塩麴焼き れんこんと竹輪の煮物 きゅうりのわさび和え みそ汁 ごはん				1,577	46.9
6	水	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					冷やしたぬきそば(プリン) 大根のそぼろ煮 オクラの梅肉和え 金時煮豆				カレイのみりんやき 南瓜の煮物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん				1,513	30.6
7	木	豚ひき肉とれんこんの炒め煮 小松菜としめじの和え物 ふりかけ 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 キャベツのおかか和え スープ 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				1,710	58.0
8	金	キャベツとしいたけのくず煮 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(抹茶ババロア) マカロニサラダ シュウマイ フルーツ スープ				サンマの塩焼き なすのそぼろ煮 冷奴 みそ汁 ごはん				1,649	47.1
9	土	はんぺんの煮物 エリンギの金平 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					鮭と柚子マヨネーズ焼き(ミニドーナツ) 切り干し大根の煮物 ほうれん草のお浸し 清まし汁 わかめごはん				豆腐の五目煮 えびの炒め物 かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん				1,612	54.9
10	日	目玉焼き さつまいもとさつまいもの煮物 梅びしお 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 きゅうりの塩もみ フルーツ				まぐろのやまかけ 卵の花の炒り煮 昆布豆 みそ汁 ごはん				1,523	39.4
11	月	がんとぜんまいの煮物 青梗菜のお浸し 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 小松菜と桜海老の炒め物 もやしのしその実和え みそ汁 ごはん				1,613	54.2
12	火	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(ミニまんじゅう) 大根の粕煮 茶碗蒸し みそ汁				カレイの幽庵焼き かぼちゃと竹輪の煮物 チンゲン菜の塩昆布和え みそ汁 ごはん				1,576	40.3
13	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					白身魚の塩麴焼き(ミルクティーゼリー) ほたてとほうれん草のソテー きゅうりの浅漬け 清まし汁 ごはん				カニ入りニラ玉 ピーマンのソテー 五目巾着 みそ汁 ごはん				1,559	50.7
14	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					鶏肉のきのこクリームソースかけ(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				ホッケの煮付け 春雨のオイスター炒め きんとん みそ汁 ごはん				1,559	54.4
15	金	オムレツ キャベツとハムの炒めもの 佃煮 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)(ブッセ) 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 長芋の煮物 ブロッコリーサラダ 清まし汁 ごはん				1,639 67.2 1624 68.3	51.4 7.8 48.9 8.3

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。