

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	土	大豆とひじきの煮物 白菜のお浸し ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					アジの南蛮漬け(牛乳寒天) なすのカレーソテー いんげんの生姜みそ汁 ごはん しょうゆ和え					鶏肉の梅肉焼き 銀杏とタケノコの煮物 ほうれん草のみそ汁 ごはん 胡麻和え				1,572	43.1
17	日	南瓜の含め煮 チンゲン菜のツナの和え物 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					炊き込みご飯(チーズ蒸しパン) かぶとウインナーの煮物 ポテトサラダ フルーツ 清まし汁					ホッケのネギあん サツマイモと昆布の煮物 キャベツのささ身と和え みそ汁 ごはん				1,620	46.5
18	月	鮭の焼き漬け 麩の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					行事食 ☆敬老の日御膳☆ エビ玉(エクレア) 大根の炒め物 アスパラのゴマダレ和え みそ汁 ごはん					豆腐のとろみ煮 きんぴらごぼう なめこのおろし和え みそ汁 ごはん				1,529	35.0
19	火	高野豆腐のごま煮 小松菜のお浸し 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					カレイの梅蒸し(どら焼き) 白菜とあさりの煮物 カリフラワーサラダ みそ汁 ごはん					さんまの照り焼き なすのうま煮 キャベツのしそのみと和え みそ汁 ごはん				1,614	49.4
20	水	厚焼き玉子 ぜんまいの炒め煮 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					温玉そうめん(白い風船) 白菜とあさりの煮物 カリフラワーサラダ みそ汁 ごはん					手作りつくね 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				1,604	40.7
21	木	野菜ソテー もやしゆかりあえ 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					チンジャオロース(抹茶ババロア) かぼちゃの煮つけ 大根のなめたけ和え みそ汁 ごはん					刺身 茶碗蒸し みょうが和え みそ汁 ごはん				1,517	38.1
22	金	炒り豆腐 白菜の青のり和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					手作りおはぎ(バウムクーヘン) 炒り鳥 ほうれん草のお浸し 清まし汁					赤魚の煮つけ さつま揚げのマスタード炒め もやしとツナの風味和え みそ汁 ごはん				1,590	44.8
23	土	キャベツの卵とじ カリフラワーの和風和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					味噌ラーメン(せんべい) 餃子 ひじきサラダ					豆腐の肉みそかけ 茎ニンニクピリ辛炒め ほうれん草のおかか和え 清まし汁 ごはん				1,563	37.1
24	日	なすとベーコンの炒め物 チンゲン菜のからしあえ 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					ホッケの塩焼き(ブッセ) 切り干し大根の炒め煮 きゅうりの酢の物 みそ汁 ごはん					豚肉と野菜の炒め物 こんにゃくと油揚げの煮物 長いもの梅肉和え みそ汁 ごはん				1,596	45.0
25	月	レンコンとつみれのコンソメ煮 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(ワッフル) ビーフン炒め 菜の花の胡麻和え みそ汁 ごはん					赤魚の照り焼き 冬瓜のうすくず煮 煮豆 みそ汁 ごはん				1,605	33.4
26	火	車麩と南瓜の煮物 大根のきんぴら 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					スパニッシュオムレツ(シュークリーム) キャベツのレモン醤油和え ヨーグルト和え スープ ごはん					ゆで豚のゴマダレ 白菜とカニフレークあんかけ 冷奴 清まし汁 ごはん				1,622	49.3
27	水	あさりと焼き豆腐の生姜煮 エビと玉ねぎの炒め物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					サンドイッチ(パイまんじゅう) クラムチャウダー カレーソテー フルーツ					肉じゃが 大根としめじのバターソテー トマトの和風サラダ みそ汁 ごはん				1,619	57.9
28	木	さつま揚げの甘辛いため 小松菜のワサビ醤油和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					松風焼き(水ようかん) 角切り野菜のくず煮 彩りサラダ すまし汁 ごはん					鮭のクリーム煮 ブロッコリーの炒め物 かぶのしそ漬け みそ汁 ごはん				1,550	36.0
29	金	オムレツ がんもの含め煮 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚のから揚げネギソースかけ(フルーチェ) 炒り豆腐 きゅうりのめかぶ和え みそ汁 ごはん					豚肉と春雨の炒め物 なすと里芋の煮物 オクラのしらすおろし みそ汁 ごはん				1,613	47.6
30	土															68.1	8.6

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。