

9月メニュー表

日	曜日	朝食					昼食				夕食				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	金	厚焼き玉子					ひじきごはん (クリームパン)				回鍋肉				1,563	46.3	
		大根の煮物	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	赤魚の塩焼き	白菜の煮浸し	昆布豆	みそ汁	豆腐の煮物	トマトのサラダ	みそ汁	ごはん	63.8	9.3	
2	土	ベーコンの炒め物					ホッケのネギ味噌焼き (白い風船)				肉じゃが				1,498	47.3	
		ブロッコリーのフレンチドレ和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	里芋の柚子煮	もやしのピーナツ和え	みそ汁	ごはん	なすの油炒め	ほうれん草のお浸し	清まし汁	ごはん	56.7	8.2	
3	日	車麩の卵とじ					炒り鶏 (杏仁豆腐)				サバの梅醤油焼き				1,498	42.1	
		チンゲン菜のしょうが和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	ふきの炒め物	きゅうりの塩昆布和え	みそ汁	ごはん	もやしの炒め物	長いもの和風和え	みそ汁	ごはん	64.1	8.3	
4	月	鮭の塩焼き					豆腐ハンバーグ (マドレーヌ)				鶏肉と大根の煮物				1,559	53.4	
		菜の花くるみ和え	味付け海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	かぶの煮物	キャベツのおかか和え	スープ	わかめごはん	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	65.9	7.9	
5	火	厚揚げの煮物					から揚げ (アイスクリーム)				赤魚の塩麹焼き				1,510	42.3	
		もやしの磯香和え	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	玉ねぎの卵とじ	フルーツ	みそ汁	ごはん	れんこんと竹輪の炒め煮	白菜のわさび和え	みそ汁	ごはん	59.8	8.2	
6	水	豚ひき肉と里芋の炒め煮					きのこチャーハン (黒棒)				牛肉のしぐれ煮				1,522	49.1	
		ほうれん草のポン酢和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	餃子	彩り野菜サラダ	スープ	ごはん	ピーマンの炒め物	チンゲン菜青しそ和え	みそ汁	ごはん	49.8	7.9	
7	木	冬瓜の煮物					肉入りにゅうめん (ミニどら焼き)				カレーのみりん焼き				1,489	34.1	
		アスパラのしらす和え	鮭フレーク	みそ汁	ごはん	牛乳	大根と厚揚げの煮物	カリフラワーサラダ			かぼちゃの煮物	ごま豆腐	みそ汁	ごはん	65.9	8.1	
8	金	じゃがいもとベーコンの炒め物					アジの漬け焼き (抹茶まんじゅう)				ニラ玉				1,491	41.3	
		いんげんの胡麻和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	チンゲン菜の炒め煮	春雨中華和え	清まし汁	ごはん	豚肉と野菜の炒め物	五目巾着	みそ汁	ごはん	61.3	8.1	
9	土	はんぺんの煮物					鮭の柚子マヨネーズ焼き (いちごスペシャル)				麻婆豆腐				1,577	45.4	
		エリンギの金平	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	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	ビーフン炒め	かぶの甘酢漬	みそ汁	ごはん	67.2	8.2	
10	日	えびしんじょの煮物					カレーライス (プリン)				まぐろのやまかけ				1,511	41.7	
		もやしのなめたけ和え	納豆	みそ汁	ごはん	牛乳	マカロニサラダ	フルーツ	スープ	ごはん	なすのそぼろ煮	冷奴	みそ汁	ごはん	61	8.1	
11	月	がんもとぜんまいの煮物					赤魚の胡麻醤油焼き (カステラ)				すき焼き風				1,479	39.7	
		チンゲン菜の和え物	味付け海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	れんこんの味噌煮	ブロッコリーサラダ	清まし汁	ごはん	じゃがいもの炒め物	もやしのしそ美和え	みそ汁	ごはん	60.2	7.4	
12	火	ウインナーの炒め物					つくね焼き (フレンチトースト)				エビチリ				1,494	40.3	
		カリフラワーの青しそ和え	たらこ	みそ汁	ごはん	牛乳	里芋の粕煮	玉子豆腐	みそ汁	ごはん	かぼちゃの煮物	アスパラサラダ	みそ汁	ごはん	65.1	7.9	
13	水	目玉焼き					醤油ラーメン (ミニたい焼き)				サンマの塩焼き				1,470	41.9	
		大根とさつま揚げの煮物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	茄子と海老の炒め物	フルーツ			卵の花の炒り煮	きゅうりの塩もみ	みそ汁	ごはん	62.4	7.6	
14	木	ツナとアスパラの炒め物					鶏肉ときのこのクリーム煮 (エクレア)				八宝菜				1,591	54.3	
		菜の花のなめたけ和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	白菜の炒めもの	オクラの和風ドレ和え	スープ	パン	春雨のオイスター炒め	きんとん	みそ汁	ごはん	62.8	8	
15	金	オムレツ					セレクトメニュー (かつ丼・エビフライ丼) (コーヒーゼリー)				鮭の味噌漬け焼き				1587 60.7	50.5 8.4	
		キャベツとハムの炒めもの	梅干し	みそ汁	ごはん	牛乳	ひじきの炒り煮	ほうれん草のわさび和え	みそ汁		長芋の煮物	ブロッコリーサラダ	清まし汁	ごはん	1536 59.8	46.7 8.8	

上段がかつ丼、下段がエビフライ丼の栄養価になります。

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日前までお願いいたします。