

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	豆腐のとろみ煮 きゅうりのしその実和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					カレイの煮つけ (ミニあんぱん) なすのカレーソテー カリフラワーサラダ みそ汁 ごはん				チンジャオロース ジャーマンポテト わかめの酢の物 みそ汁 ごはん				1,485	45.3
17 日	大豆とひじきの煮物 ほうれん草の胡麻和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					アジの南蛮漬け (いちごババロア) チンゲン菜とアサリの炒め物 いんげんの生姜醤油和え みそ汁 ごはん				鶏肉のパン粉焼き 切干大根の炒め煮 白菜のボン酢和え みそ汁 ごはん				1,496	42.4
18 月	スクランブルエッグ ぜんまいの炒め煮 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					☆敬老の日御膳☆ (紅白ゼリー) 天ぷら盛り合わせ 筑前煮 かきもの甘酢和え すまし汁 赤飯				サバの煮つけ さつま揚げのマスタード炒め もやしの和風和え みそ汁 ごはん				1,623	51.5
19 火	かぼちゃの含め煮 チンゲン菜とツナの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					炊き込みご飯 (甘納豆) サンマの塩麹焼き 彩りサラダ すまし汁				豚肉のトマトソースかけ さつままいもと昆布の煮物 オクラのフレンチ和え みそ汁 ごはん				1,617	51.8
20 水	野菜炒め もやしのゆかり和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚の唐揚げねぎソースかけ (バウムクーヘン) 卵の花炒り煮 きゅうりの浅漬け みそ汁 ごはん				ミートローフ キャベツの煮物 トマトサラダ みそ汁 ごはん				1,576	53.6
21 木	高野豆腐のごま煮 春菊のお浸し たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					えび玉 (クレープ) 大根の炒め物 アスパラの和風和え みそ汁 わかめごはん				ホッケの塩焼き かぼちゃの煮物 揚げなすのボン酢和え みそ汁 ごはん				1,478	41.8
22 金	ニシンの漬け焼き 切り昆布の煮物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					とろろそば (チーズ蒸しパン) 白菜の炒め物 フルーツ				豆腐の肉みそかけ ごぼうのピリ辛炒め 菜の花の中華和え すまし汁 ごはん				1,522	46.8
23 土	キャベツと厚揚げの炒め物 カリフラワーの青じそ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					手作りおはぎ (抹茶ババロア) 車麩と豚肉の煮物 ほうれん草の辛子和え すまし汁				鮭の照り焼き じゃがいものきんぴら 大根サラダ みそ汁 ごはん				1,537	43.7
24 日	焼き豆腐の生姜煮 白菜の青のり和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉と野菜の炒め物 (黒糖まんじゅう) たらこチーズオムレツ 金時煮豆 みそ汁 ごはん				治部煮 カリフラワーソテー 五目巾着 みそ汁 ごはん				1,595	44.6
25 月	じゃがいもとベーコンの炒め物 チンゲン菜のくるみ和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚フライ (ミニドーナツ) 切干大根の炒め煮 きゅうりの酢の物 みそ汁 ごはん				えびと野菜の炒め物 れんこんの煮物 長芋の梅肉和え みそ汁 ごはん				1,583	44.2
26 火	ミートボールのコンソメ煮 いんげんの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉のやわらか煮 (フルーチェ) ビーフ炒め 菜の花の胡麻和え みそ汁 ごはん				赤魚のみりん焼き 野菜炒め かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん				1,458	39.7
27 水	車麩と大根の煮物 きんぴらごぼう 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					ジャーマンオムレツ (カスタードケーキ) ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト スープ ゆかりごはん				豚肉の生姜焼き 白菜カニフレークあんかけ 茶碗蒸し みそ汁 ごはん				1,675	59.0
28 木	ホッケの塩麹焼き なすのそぼろ煮 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					サンドイッチ (卵、ツナ、ジャム) (せんべい) クラムチャウダー カレーソテー フルーツ				鶏肉と里芋の煮物 大根のバターソテー トマトときゅうりの錦糸和え みそ汁 ごはん				1,476	51.3
29 金	さつま揚げの炒め物 アスパラのマヨ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					松風焼き (水ようかん) かぼちゃの煮物 昆布豆 すまし汁 ごはん				鮭の幽庵焼き カリフラワーの炒め物 チンゲン菜のお浸し みそ汁 ごはん				1,437	36.8
30 土	目玉焼き 厚揚げの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					けんちんうどん (ロールケーキ) かぶのくす煮 さつま芋サラダ				豚肉と春雨の炒め物 なすの煮物 しらすのおろし和え みそ汁 ごはん				1,506	48.6

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日前までをお願いいたします。

今月のおすすめメニュー <おはぎ>
表面に小豆の皮が浮かぶ様子が萩の花に似ている事から「おはぎ」と呼ぶようになったと伝えられています。