

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	日	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	月	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	火	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	水	鮭の塩焼き					豆腐ハンバーグ (とと焼き)				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	木	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	金	豚ひき肉と里芋の炒め煮					きのごチャーハン (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	土	冬瓜の煮物					肉入りにゅうめん (ワッフル)				カレイのみりん焼き				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				南瓜の煮物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん				65.9	8.1
8	日	じゃがいもとベーコンの炒め物					さばの漬け焼き (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 みそ汁 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	月	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				1,586	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 みそ汁 ごはん				えびの炒め物 かぶの甘酢漬 ずまし汁 ごはん				69.5	8.3
10	火	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	
		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	水	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				1,476	39.6
		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 もやしのしその実和え みそ汁 ごはん				59.5	7.4
12	木	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	金	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	土	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	日	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				1,587	50.5
		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				1,536	46.7
												59.8	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日前までをお願いいたします。