

9月メニュー表

日	曜日	朝食	昼食	夕食	エネルギー	脂質
					(kcal)	(g)
					たんぱく質	塩分
					(g)	(g)
16	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	1,631	52.8
17	火	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	アジフライ(いちごムース) 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	鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 切干大根の炒め煮 白菜のポン酢和え みそ汁 ごはん	1,490	42.3
18	水	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	1,490	45.3
19	木	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	1,600	50.2
20	金	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	1,579	53.6
21	土	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 揚げなすのポン酢和え みそ汁 ごはん	1,476	41.8
22	日	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(クッキー) 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	1,557	45.2
23	月	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	1,545	48.3
24	火	焼き豆腐の生姜煮 白菜の青のり和え 梅じしお 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	1,586	44.6
25	水	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 れんごんの煮物 長手の梅肉和え みそ汁 ごはん	1,583	47.6
26	木	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(レアチーズムース) ビーフン炒め 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	金	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	土	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(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鶏糸和え みそ汁 ごはん	1,476	51.3
29	日	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 じゃがいもの炒め物 チンゲン菜のお浸し みそ汁 ごはん	1,451	36.8
30	月	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) かぶのくず煮 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。