

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) 塩分 (g)
1月	ウィンナーと野菜のソテー	ひじきごはん（白い風船）	回鍋肉	1,563	46.3
	ブロッコリーの黄金和え ふりかけ 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火	大豆のそぼろ煮	ホッケのネギ味噌焼き（クリームパン）	肉じゃが	1,498	47.3
	彩なます いりこみそ 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 春菊のお浸し 清まし汁 ごはん	56.7	8.2
3水	高野豆腐の卵とじ	炒り鶏（杏仁豆腐）	サバの七味焼き	1,498	42.1
	ほうれん草のゆず浸し たいみそ 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木	大根と人参の旨煮	豆腐ハンバーグ（カスタードワッフル）	鶏肉と冬瓜の煮物	1,515	49.6
	キャベツのしその実和え 金時豆 みそ汁 ごはん 牛乳	かぶの煮物 菜の花のくるみ和え 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	67.2	7.9
5金	えび団子のあんかけ	から揚げ（アイスクリーム）	赤魚の塩麹焼き	1,510	42.3
	オクラのポン酢和え ゆずみそ 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	ひじきの炒め煮 白菜のわさび和え みそ汁 ごはん	59.8	8.2
6土	鮭の塩焼き	肉入りにゅうめん（ととやき）	牛肉のしぐれ煮	1,522	49.1
	ブロッコリーのごま酢和え ふりかけ 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	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日	目玉焼き風	きのこチャーハン（黒棒）	カレイのみりん焼き	1,489	34.1
	白菜の酢の物 のり佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	餃子 彩り野菜サラダ スープ ごはん	南瓜の煮物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん	65.9	8.1
8月	彩団子の煮物	サバの漬け焼き（抹茶まんじゅう）	ニラ玉	1,491	41.3
	鍋しぎ ふりかけ 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火	イワシのみぞれ煮	鮭の柚子マヨネーズ焼き（イチゴスペシャル）	麻婆豆腐	1,586	45.4
	ほうれん草のアーモンド和え ごま昆布 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 かぶの甘酢漬け すまし汁 ごはん	69.5	8.3
10水	さつま揚げとブロッコリーの煮物	カレーライス（プリン）	お刺身	1,511	42.1
	納豆 漬物 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木	吉野煮	赤魚の胡麻醤油焼き（カステラ）	すき焼き風	1,476	39.6
	大根の和え物 いりこみそ みそ汁 ごはん 牛乳	れんごんの味噌煮 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 もやしのゆかり和え みそ汁 ごはん	59.5	7.4
12金	ひじき入り玉子焼き	つくね焼き（フレンチトースト）	エビチリ	1,494	40.3
	カリフラワーのポン酢和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	里芋の粕煮 金時豆 みそ汁 ごはん	高野豆腐の煮物 菜の花の胡麻ドレ和え みそ汁 ごはん	65.1	7.9
13土	厚揚げとあさりの炒め煮	醤油ラーメン（ミニたい焼き）	サンマの塩焼き	1,470	41.9
	にんじんのゆず和え ふりかけ 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日	白菜の旨煮	鶏肉ときのこのクリーム煮（エクレア）	八宝菜	1,528	57.7
	大根とカニカマの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	金平ごぼう 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 さつま芋のマーマレードマヨ和え みそ汁 ごはん	61.2	8.5
15月	みやこ二重	☆敬老の日御膳☆（紅白ゼリー）	鮭の味噌漬け焼き	1,603	46.3
	ほうれん草のなめたけ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	天ぷら盛り合わせ 筑前煮 かきのもとの甘酢和え すまし汁 赤飯	長芋の煮物 ブロッコリーサラダ 清まし汁 ごはん	63.9	8.3

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。