

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)
16	火	車麩の卵とじ キャベツの胡麻和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	かつ丼(フルーツゼリー) かぶの煮物 昆布豆 みそ汁	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	1,606	52.2
17	水	豚肉としめじの煮物 菜の花のマヨサラダ 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	ロールキャベツ (イチゴのムース) チンゲン菜とアサリの炒め物 いんげんの生姜醤油和え スープ 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	1,393	38.8
18	木	厚揚げ薄くす煮 ほうれん草のごま味噌和え のり佃煮 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
19	金	一口がんもの煮物 もやしのおかか和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	炊き込みご飯 (甘納豆) サケの塩焼き 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	1,608	50.9
20	土	厚焼き玉子 大根のボン酢和え ふりかけ 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	1,574	53.6
21	日	肉団子の洋風あんかけ 白菜のお浸し いりこみそ 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	1,484	42.6
22	月	厚揚げの味噌炒め ブロッコリーとカニカマのサラダ ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	とろろそば (チーズ蒸しケーキ) 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 菜の花のくるみ和え すまし汁 ごはん	1,518	46.6
23	火	大根とちくわの煮物 納豆 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	手作りおはぎ (おせんべい) 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 かぶのサラダ みそ汁 ごはん	1,522	43.3
24	水	豚肉と野菜の煮物 菜の花のワサビ醤油和え ごま昆布 みそ汁 ごはん 牛乳	アジフライ (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 ナスの和風和え みそ汁 ごはん	1,480	39.5
25	木	サバの塩焼き 大根の酢味噌和え ふりかけ 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	1,670	51.7
26	金	目玉焼き風 カリフラワーのゆかり和え 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	1,483	42.0
27	土	彩団子の煮物 いんげんのごま味噌和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	ジャーマンオムレツ (ココアワッフル) ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト スープ ごはん	豚肉の生姜焼き 茶碗蒸し 白菜青じそドレ和え みそ汁 ごはん	1,628	55.2
28	日	大豆と野菜の中華炒め キャベツの酢の物 のり佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	サンドイッチ (玉子・ツナコーン・ジャム) (クッキー) 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	1,497	53.1
29	月	豆腐とひき肉のほうれん草炒め もやしのお浸し 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	松風焼き (水ようかん) かぼちゃの煮物 春菊の塩昆布和え すまし汁 ごはん	鮭の幽庵焼き じゃがいもの炒め物 チンゲン菜のピーナツ和え みそ汁 ごはん	1,466	43.5
30	火	厚揚げとにんじんの煮物 ブロッコリーとツナの和え物 ゆずみそ 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	1518	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ことから「おはぎ」と呼ぶようになったと伝えられています。