

献立表(9月8日～9月21日)

	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)	9月14日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 切り昆布の煮しめ 温泉卵 漬け物(たくあん) 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 茄子とピーマンの味噌炒め とろろ芋 即席漬け(きゅうり、かぶ) 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) キャベツ炒め煮 納豆 漬け物(かつば漬け) 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 炒り豆腐 温泉卵 漬け物(在庫) 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) ほうれん草のソテー とろろ芋 漬け物(在庫) 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、えのきだけ) 五目豆 温泉卵 白菜漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 卵の花炒り とろろ芋 昆布巻き(市販) 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁(かき玉) 天ぷら くるみ入り白和え 甘酢漬け(大根、人参) 果物(メロン)	かつ丼 (いなり寿司) 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) ポテトサラダ 漬け物(たくあん) 果物(グレープフルーツ)	ご飯 (鮭のそぼろ煮) さつま汁 焼き魚(ほっけ) 野菜の炊き合わせ 即席漬け(葉つきかぶ) 果物(オレンジ) ※ デイは、鮭そぼろ丼で 焼き魚がつかません。	五目ちらし寿司 すまし汁(わかめ、豆腐) 治部煮 二色浸し(青菜、白菜) 果物(ぶどう)	ご飯 すまし汁 (舞茸、三つ葉) うなぎ蒲焼き 茶碗蒸し 煮物(魚河岸揚げ、大根) 果物(梨) 果物(ぶどう)	赤飯(粥) かき卵汁 おから入りつくね照り焼き (炒り鶏)(豚肉の野菜巻き) (海老のしんじょ風) (つぼ鯛のみりん焼き) (エビクリーミフライ) (かぼちゃまんじゅう) 二色卵 (ずんだ和え) (大根と干し杏の酢の物) 果物(オレンジ)(キュウイフルーツ) (いもようかん) 漬け物(桜漬け) 卵焼き	サンドウィッチ(卵) (菓子パン(あんパン)) ポタージュ 鱈のチーズ焼き サラダ(トマト) 果物(オレンジ) 果物(キュウイフルーツ)
夕食	ご飯 味噌汁 (茄子、油麴) ミートボールのあんからめ お浸し(オクラ) 冬瓜の含め煮	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 鯛の蒲焼き 春雨サラダ かぼちゃの甘煮	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 牛肉のしぐれ煮 お浸し(モロヘイヤ) 茄子のもみ漬け	ご飯 味噌汁 (大根、人参) ムニエル(白身魚) スパゲティサラダ 漬け物(在庫)	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 肉豆腐 お浸し(小松菜) 煮豆	ご飯 味噌汁 (甘塩鮭) 青菜と春雨の炒め物 紫蘇昆布	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 牛肉辛和え 漬け物(たくあん)

	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)	9月21日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) きんぴらゴボウ 紫蘇昆布 即席漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) 切り干し大根の煮付け 納豆 漬け物(かつば漬け) 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) 油麴の煮物 とろろ芋 漬け物(在庫) 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、わかめ) 織切り野菜ソテー 温泉卵 漬け物(在庫) 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) じゃがいものそぼろ煮 納豆 漬け物(在庫) 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) なすとピーマンの味噌炒め とろろ芋 即席漬け(きゅうり、かぶ) 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 切り昆布の煮しめ 温泉卵 漬け物(在庫) 牛乳
昼食	ドライカレー わかめスープ サラダ(人参ソース) 果物(オレンジ)	ひじきご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 焼き魚(さわら) 里芋の照り煮 白菜の昆布茶漬け 果物(ぶどう)	焼きそば スープ(ほうれん草、卵) 和風サラダ 果物(グレープフルーツ)	ご飯 塩豚汁 鮭の南蛮漬け 炒り煮 白菜漬け 果物(オレンジ)	ご飯 スープ (春雨、カニむき身) 八宝菜 二色辛和え 漬け物(ザーサイ) 杏仁豆腐	おぼろ すまし汁 (舞茸、三つ葉) 煮物(魚河岸揚げ、大根) 漬け物(たくあん) 果物(オレンジ)	サンドウィッチ(卵) (菓子パン(ピーナツコロネ)) コンソメスープ(ベーコン) ロールキャベツ サラダ(野菜のツナマヨ) 果物(キュウイフルーツ) 果物(グレープフルーツ)
夕食	ご飯 味噌汁 (茄子、油麴) 秋刀魚の香味煮 茎わかめと豆の炒め物 漬け物(在庫)	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、タマネギ) 鶏肉のごま味噌和え 春雨サラダ 漬け物(たくあん)	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、油揚げ) かじきの香味焼き お浸し(小松菜) にら納豆	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、インゲン) 回鍋肉 オクラと梅のせ冷や奴 漬け物(つぼ漬け)	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 焼き魚(銀ムツ) 鶏ごぼうひじき煮 漬け物(つぼ漬け)	ご飯 味噌汁 (なす、油揚げ) 鶏の醤油煮 小松菜の磯辺和え 漬け物(かつば漬け)	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 照り焼き(ぶり) 卵の花炒り 漬け物(在庫)