

献立表(9月7日～9月20日)

	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、玉ねぎ) 切り昆布の煮しめ 温泉卵 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、油揚げ) 繊切り野菜のソテー とろろ芋 白菜漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、玉ねぎ) きんぴらごぼう 納豆 きゅうり、かぶの即席漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 切り干し大根の煮付け 温泉卵 しそ巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのきだけ) 油麩の煮物 とろろ芋 白菜漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、わかめ) キャベツのツナ煮 納豆 つぼ漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、えのきだけ) ひじきの五色煮 温泉卵 煮豆 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) ぶりの照り焼き 野菜の炊き合わせ 即席漬け グレープフルーツ キュウイフルーツ	ご飯 味噌汁 (えのきだけ、人参) 鶏肉の生姜焼き 茄子入り つぼ漬け メロンミルクゼリー	ご飯 すまし汁 (舞茸、三つ葉) 天ぷら くるみ入り白和え かっぱ漬け グレープフルーツ	ちらし寿司 すまし汁 (わかめ、豆腐) 炒り鶏 ゴマ豆腐 ぶどう	ご飯 さつま汁 茶碗蒸し 茄子揚げ浸し グレープフルーツ	ご飯 味噌汁 (茄子、みょうが) 豚肉のかき油炒め 三色ナムル ザーサイ ぶどう	サンドウィッチ ポタージュ 鱈のチーズ焼き トマトサラダ すいか
夕食	ご飯 味噌汁 (茄子、みょうが) 豚肉の煮込み 青菜、もやしの浸し たくあん	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 白身魚のムニエル かぼちゃのいとこ煮 柴漬け	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 豚肉のみそ漬け焼き 冬瓜の含め煮 たくあん	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、人参) カレイの生姜煮 味噌マヨネーズ和え きゅうりとみょうがの土佐漬け	ご飯 味噌汁 (卵、玉ねぎ) 鶏のマヨ焼き ごぼうひじき煮 柴漬け	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 鯖のみりん焼き 里芋のゴマ味噌煮 紫蘇昆布	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、油揚げ) 鶏ときのこのクリーム煮 二色辛和え 柴漬け

	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(土)
朝食	ご飯 味噌汁 (茄子、みょうが) 五目豆 とろろ芋 かっぱ漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (白菜、人参) 変わり金平 納豆 卵焼き 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) キャベツの炒め煮 温泉卵 あんづ 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、わかめ) 茄子とピーマンの味噌炒め とろろ芋 つぼ漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 蓮根の炒め煮 納豆 茄子ときゅうりの即席漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) じゃがいものそぼろ煮 温泉卵 昆布巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (卵、玉ねぎ) 炒り豆腐 とろろ芋 柴漬け 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 牛肉のバター醤油炒め きゅうり、わかめの酢の物 即席漬け オレンジ	ご飯 味噌汁 (キャベツ、わかめ) 鯉のしぐれ煮 野菜のそぼろあん 葉つきかぶ ぶどう	ご飯 スープ (青菜、えのきだけ) 酢豚 中華サラダ 梅ザーサイ 杏仁豆腐	ご飯 塩豚汁 まなかつおの照り焼き 炒り煮 柴漬け 梨	ドライカレー わかめスープ コールスロー グレープフルーツ	しょうがご飯 味噌汁 (茄子、みょうが) ほっけ 麻婆野菜 白菜漬け オレンジ キュウイフルーツ	サンドウィッチ コンソメスープ チキンのトマト煮 スパゲッティサラダ フルーツヨーグルト
夕食	ご飯 味噌汁 (青菜、油揚げ) 赤魚の南部焼き 茎わかめの豆の炒め物 たくあん	ご飯 味噌汁 (卵、玉ねぎ) 鶏の梅かつお焼き ゴボウの炒めなます 白菜漬け	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 甘塩鮭 五菜金平 たくあん漬け	ご飯 味噌汁 (玉ねぎ、人参) 牛ひき肉の柳川風 干し椎茸の煮浸し 煮豆	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 秋刀魚の松前煮 春雨炒め かっぱ漬け	ご飯 味噌汁 (大根、人参) 豚肉の軟らか煮 小松菜の磯辺和え つぼ漬け	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) さわらの西京焼き 茄子とピーマンの梅肉炒め かっぱ漬け