

9月10日(月)～23日(日)の献立表

	9月10日(月)	9月11日(火)	9月12日(水)	9月13日(木)	9月14日(金)	9月15日(土)	9月16日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (なす・みょうが) 切り昆布の煮しめ お浸し(小松菜) イカ塩辛 牛乳	ご飯 味噌汁 (白菜、油揚げ) 変わり金平 おろしのなめこかけ しそ巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) キャベツ炒め煮 さつまいもの甘煮 紫蘇昆布 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 豆モヤシの煮物 納豆 昆布巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (卵、玉葱) 炒り豆腐 とろろ芋 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 大根のそぼろ煮 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 切り干し大根の煮付け 納豆 紫蘇あんず ヤクルト
昼食	ご飯 すまし汁 (舞茸、三つ葉) 豚肉の角煮 マッシュドポテト 胡瓜の土佐漬け 果物(グレープフルーツ)	ご飯 なめこ豚汁 紅鮭焼き 青菜の白和え 即席漬け(葉つきかぶ) 果物(オレンジ)	ご飯 五目ちらし寿司 かき卵汁 里芋の南蛮煮 ほうれん草のゴマ和え オクラと梅の冷や奴 果物(ブドウ)	栗御飯 味噌汁 (なす・みょうが) ブリの照り焼き 治部煮 長芋の梅酢和え 果物(メロン)	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐) 親子煮 青菜のツナ和え キュウリとカブの即席漬け 果物(グレープフルーツ)	敬老会 お弁当	ツナのサンドイッチ かぼちゃあんぱん わかめスープ チキンのトマト煮 サラダ(カリフラワー) 果物(バナナ) 牛乳
夕食	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) ツボ鯛焼き 鶏ごぼうひじき煮 漬け物	ご飯 味噌汁 (卵、玉葱) 肉豆腐 おひたし(もろへいや) 漬け物	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 鮪のしぐれ煮 なすと挽肉の炒め物 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、エノキダケ) 豚の味噌煮 ゆき菜のお浸し 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) さんまの松前煮 焼きビーフン 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) 鶏の醤油煮 小松菜のお浸し 漬け物	ご飯 味噌汁 (大根、人参) カレイの生姜煮 ナス炒り 漬け物

	9月17日(月)	9月18日(火)	9月19日(水)	9月20日(木)	9月21日(金)	9月22日(土)	9月23日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) きんぴらゴボウ 小松菜のお浸し 子持ちめかぶ 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 油麩の煮物 とろろ芋 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (茄子、油麩) 大根のそぼろ煮 納豆 しそ巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、エノキダケ) 織切り野菜のソテー 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) たらこ炒り おろし添え(笹かま) 卵焼き 牛乳	ご飯 味噌汁 (卵、玉葱) 卵の花炒め煮 小松菜のお浸し 紫蘇昆布 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) ナス炒り 納豆 漬け物 ヤクルト
昼食	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのき) 魚のピリカラフル マカロニサラダ かぼちゃのミルク煮 果物(グレープフルーツ) 果物(キュウイフルーツ)	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 豚肉のカツレツ ポテトサラダ 即席漬け(葉つきかぶ) 果物(オレンジ)	おはぎ おくずかけ 豆腐の田楽 酢の物(青のり) 果物(ブドウ)	豚丼 すまし汁 (舞茸、三つ葉) 三色冷や奴 お浸し(シメジ、法蓮草) 果物(グレープフルーツ)	ご飯 塩豚汁 鯖の味噌煮 小松菜の磯辺和え 白菜の昆布茶漬け 果物(オレンジ) 果物(キュウイフルーツ)	おにぎり 味噌汁 (豆腐、小松菜) 鶏のみそ漬け焼き サラダ(薩摩芋) 果物(グレープフルーツ)	ツナのサンドイッチ ジャムパン わかめスープ 白身魚のムニエル 五色サラダ 果物(オレンジ) 牛乳
夕食	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) 鶏肉となすの卵とじ ニラ納豆 漬け物	ご飯 味噌汁 (卵、玉葱) ほっけ焼き 豚キャベツ炒め 漬け物	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 肉じゃが お浸し(小松菜) 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 赤魚の南部焼き 春雨炒め 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) 牛肉のしぐれ煮 絹ごし豆腐の生姜サラダ 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) 鱸の照り焼き 里芋とひじきの煮物 漬け物	ご飯 味噌汁 (茄子、油麩) 鶏のさっぱり煮 コールスロー 漬け物