

9月22日（月）～10月5日（日）の献立表

	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)	9月28日(日)
朝 食	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三ツ葉) 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、玉葱) 切り昆布の煮しめ とろろ芋 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (なす・みょうが) ひじき煮物 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) きんぴらゴボウ 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのき) 豆モヤシの煮物 とろろ芋 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、エノキ) 油麴の煮物 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) 炒り豆腐 温泉卵 漬け物 ヤクルト
昼 食	ご飯 野菜スープ チキンのトマト煮 スパゲティサラダ 白菜の昆布茶漬け 果物（オレンジ）	おはぎ おくずかけ 豆腐の田楽 青のりの酢のもの 果物（ブドウ）	焼きうどん スープ 三色冷や奴 オクラとろろ 果物（グレープフルーツ）	ご飯 味噌汁（大根、油揚げ） 主菜は選択食（実1F） ※鮭のフライ（全体） ※チキンカツ 里芋の南蛮煮 きゅうりの浅漬け 果物（オレンジ）	ご飯 かき卵汁 酢豚 キャベツとわかめのナムル 漬け物（ザーサイ） 果物（グレープフルーツ）	ご飯 さつまい ツボダイのレモン焼 治部煮 漬け物（たくあん） 果物（オレンジ）	ツナのサンドイッチ ジャムパン コンソメスープ チキンのきのこソース ポテトサラダ 果物（グレープフルーツ） 牛乳
夕 食	ご飯 味噌汁 (茄子、油麴) ほっけ焼き 麻婆野菜 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 牛肉のしょうが焼き お浸し（シメジ、法蓮草） 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、エノキ) 赤魚の煮付け 大豆の炒め物 漬け物	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三ツ葉) 牛肉と大根の甘辛煮 二色辛和え 漬け物	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 秋刀魚のみりん焼き 五目チャンフルー 漬け物	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三ツ葉) 鶏の梅かつお焼き もずく酢 漬け物	ご飯 味噌汁 (茄子、油麴) 甘塩鮭焼き 焼きビーフン 漬け物

	9月29日(月)	9月30日(火)	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)	10月5日(日)
朝 食	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのき) ナス炒り とろろ芋 紫蘇あんず 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、エノキ) 卵の花炒め煮 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキ) 厚揚げと白菜の炒め煮 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (白菜、わかめ) 繊維切り野菜のソテー とろろ芋 しそ巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 蓮根と糸こんにの金平 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三ツ葉) 五目豆 おろし和え（なめたけ） 卵焼き 牛乳	ご飯 味噌汁 (なす・みょうが) 煮浸し とろろ芋 漬け物 ヤクルト
昼 食	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) エビとホタテのフライ きのこの土佐酢 さといものごまみそ煮 果物（オレンジ）	ドライカレー 野菜スープ サラダ ミルクゼリー	ご飯 なめこ豚汁 鯖の塩焼き 炒り煮（蓮根、ごぼう等） 即席漬け（きゅう、白菜） 果物（グレープフルーツ）	牛丼 味噌汁 (豆腐、小松菜) 酢の物 じゃがたらこ和え 果物（オレンジ）	ご飯 うすくず汁 かじき鮪の甘露煮 煮物（魚河岸揚げ） おみ漬け 果物（ブドウ）	ご飯 わかめスープ 回鍋肉 中華風和え（クラゲ） 漬け物（ザーサイ） 杏仁豆腐	卵のサンドイッチ クリームパン きのこスープ シーフードグラタン サラダ（人参ソース） 果物（グレープフルーツ） 牛乳
夕 食	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 豚肉の煮込み 雪菜のお浸し 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) カレーの生姜煮 くるみ入り白和え 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 鶏肉の生姜焼き かぼちゃのミルク煮 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、エノキ) 赤魚の南部焼き 油麴の煮物 漬け物	ご飯 味噌汁 (卵、玉葱) 豚肉のしぐれ煮 青のりの酢のもの 漬け物	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) フリの照り焼き おでん風煮物 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、油揚げ) 鶏肉の辛みそ焼き 春雨炒め 漬け物