

9 月の献立

			1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	朝食 昼食 間食 夕食
			ご飯 ふりかけ ほっけの味噌焼き 味噌汁 ヨーグルト	パン 照焼きチキン コンスープ	ご飯 ふりかけ オムレツ 味噌汁 ジョア	パン 豆腐ハンバーグ ポタージュ	ご飯 ふりかけ 鶏肉の梅しそ焼き 味噌汁 バナラヨーグルト	
			ご飯 絹揚げと豚肉の五目炒め 大根の煮付 オクラと茗荷の和え物 かき玉汁	ご飯 鰯のきのこあんかけ 油麩とじゃが芋の煮物 味噌汁 ぶどうフルーチェ	ご飯 麻婆豆腐 もやしの塩だれ和え わかめスープ フルーツ	ご飯 かつ煮 ひろすの煮付 胡瓜の浅漬け 味噌汁	ご飯 肉じゃが アスパラソテー 茄子の和え物 フルーツ	
			星たべよ	やわらかおかき	どら焼き	焼き豆乳ドーナツ	まがりせんべい	
			ご飯 鯖の味噌煮 春菊の胡麻和え 豚汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 とろろ 中華スープ	ご飯 筑前煮 カリフラワーのおかか和え 味噌汁	ご飯 鰯の照焼き カニかま入りふんわり卵 味噌汁	ご飯 赤魚の味噌焼き 南瓜サラダ 味噌汁	夕食
	6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	
朝食	パン 三度豆とウインナーのソテー コンスープ	ご飯 ふりかけ だし巻き卵 豚汁 ジョア	パン 銀鮭のバター焼き ポタージュ	梅しそ粥 つくね ジョア	パン オムレツ コンスープ ジョア	ご飯 ふりかけ 赤魚の味噌煮 味噌汁 ヨーグルト	パン 鶏肉のソテー ポタージュ バナラヨーグルト	朝食
昼食	二色丼 白菜の浅漬け さつまい カスタードフルーチェ	ご飯 回鍋肉 豆腐焼売 オクラの和え物 花麩の清汁	平打ちうどん 牛肉の柳川風 ほうれん草のピーナツ和え オレンジゼリー	栗ごはん 赤魚の柚庵焼き 重陽の節句 南瓜の胡桃和え 菜の花の清汁 紫芋ようかん	ご飯 かれいの揚げ浸し 大学芋 味噌汁 漬物	ビーフカレー マカロニソテー コールスローサラダ ヤクルト	ご飯 おろし豆腐ハンバーグ 青梗菜とツナの炒め物 オクラのおかか和え 味噌汁	昼食
間食	苺蒸しケーキ	吹雪饅頭	スイートポテト	カスタードケーキ	人形焼き	バームロール	カステラ饅頭	間食
夕食	ご飯 鶏肉の炙り味噌焼き いんげんの胡麻和え 味噌汁	ご飯 銀ひらすの醤油麩焼き 中華奴 味噌汁	ご飯 まぐろの生姜煮 茄子のおかか和え 味噌汁	ご飯 牛肉のタレ焼き ツナとブロッコリーのサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉のねぎ塩炒め 大根なます 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き 五目大豆 豚汁	ご飯 鰯のムニエル和風あん いんげんの胡麻和え 味噌汁	夕食
	13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	
朝食	ご飯 ふりかけ 鰯の味噌焼き 味噌汁 ヨーグルト	パン 鶏肉の塩麩焼き コンスープ バナラヨーグルト	ご飯 ふりかけ 銀鮭の塩焼き 味噌汁 ヨーグルト	パン 三度豆とウインナーのソテー ポタージュ ジョア	ご飯 ふりかけ メバルの煮付け 味噌汁 ヨーグルト	パン オムレツ コンスープ	ご飯 ふりかけ ひろすの含め煮 豚汁 バナラヨーグルト	朝食
昼食	バターライス ミートグラタン キャロットサラダ パンプキンスープ ぶどうゼリー	ご飯 鰯の柚庵焼き ねぶた漬け けの汁 りんごヨーグルト	ご飯 デミグラスハンバーグ 薩摩芋サラダ クリームスープ フルーツ	ご飯 鰹のタルタルソース焼き オニオンマリネ 塩ちゃんこスープ ぶどうゼリー	ご飯 肉豆腐 ビーマンの炒め煮 ツナと胡瓜の和え物 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き 薩摩芋と昆布の煮物 白菜の梅和え 塩風味の豚汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ソーセージといんげんのソテー 茄子の香味和え 味噌汁	昼食
間食	チーズ蒸しパン	ソフトサラダ	抹茶パンケーキ	やわらかおかき	もみじ饅頭	チョコレート饅頭	バウムクーヘン	間食
夕食	ご飯 八宝菜 カリフラワーの梅肉和え 中華スープ	ご飯 ビーマンの肉詰め 冷奴 味噌汁	ご飯 赤魚の煮付 菜の花の和え物 味噌汁	ご飯 麻婆茄子 ブロッコリーの胡麻和え 青梗菜のスープ	ご飯 ほっけの味噌焼き 豆腐焼売 豚汁	ご飯 チキンの香味ソース ほうれん草の和え物 味噌汁	ご飯 メヌケの照焼き 卵とブロッコリーのサラダ 味噌汁	夕食
	20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	
朝食	パン 紅鮭のタルタル焼き ポタージュ ジョア	ご飯 ふりかけ チキンオムレツ 味噌汁 ヨーグルト	パン 鶏肉のしそ焼き コンスープ バナラヨーグルト	青菜たまご粥 銀鮭の塩焼き ジョア	パン 鰯のバター焼き ポタージュ ヨーグルト	ご飯 ふりかけ だし巻き卵 味噌汁 バナラヨーグルト	パン ベーコンとキャベツのソテー コンスープ ヨーグルト	朝食
昼食	ご飯 松風焼き 蓮根の金平 春菊の辛子和え お麩の清汁	赤飯 天ぶら盛合わせ 牛しぐれ煮 ほうれん草と帆立の酢の物 かにの重ね蒸し 小松菜の清汁	ご飯 ボトフ スナッPEndウのソテー 白菜の胡麻味噌和え ふりかけ	天津飯 肉焼売 青梗菜のナムル 春雨スープ	ちゃんぽん 海老フリッター チーズサラダ ピーチフルーチェ ～旅するランチ 長崎～	ご飯 鰯のみぞれあん 十五夜 油麩と蓮根の煮物 芋煮汁 お月見ゼリー	ご飯 鶏肉の味噌焼き 三度豆と竹輪の炒め物 カリフラワーのおかかマヨ しめじの清汁	昼食
間食	マドレーヌ	紅白饅頭	チョコバウムクーヘン	カスタードドームケーキ	カステラ	きなこ黒蜜パンケーキ	ずんだどら焼き	間食
夕食	ご飯 鯖の味噌煮 カリフラワーの梅おかか和え 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 春菊の白和え 味噌汁	ご飯 キャベツの重ね蒸し 大根の生酢 味噌汁	ご飯 赤魚の煮付 胡麻豆腐 豚汁	ご飯 まぐろの生姜煮 マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 豚の角煮 茄子の和え物 中華スープ	ご飯 メバルの中華蒸し 五目豆 味噌汁	夕食
	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	1日当りの成分 (1ヶ月平均) エネルギー 1595kcal たん白質 62.4g 脂 質 48.6g 塩 分 6.9g			
朝食	ご飯 ふりかけ 鶏つくね 味噌汁 ジョア	パン 豆腐ハンバーグ ポタージュ ヨーグルト	ご飯 ふりかけ 鶏肉の焦がし醤油 味噌汁 バナラヨーグルト	パン 銀ひらすのバター醤油焼き コンスープ				
昼食	ご飯 コロッケ&ミンチカツ 豆の胡麻サラダ コンソメスープ ビタミンゼリー	炊き込み炒飯 鶏団子の旨煮 青梗菜のソテー 胡瓜の塩昆布和え 苺フルーチェ	散し寿司 筑前煮 オクラのマヨボン和え 赤だし	ボークカレー ホワイトアスパラのソテー ピクルス ヤクルト				
間食	黒糖饅頭	こしあんドームケーキ	ムーンライト	焼きチョコドーナツ				
夕食	ご飯 青椒肉絲 卵豆腐 味噌汁	ご飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 ふりかけ	ご飯 鰯の西京焼き ツナとブロッコリーのサラダ 豚汁	ご飯 鰯と大根の煮物 いんげんの胡麻和え 味噌汁				