

9月

献立表

	9月30日 (月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	1 (日)
昼食	ご飯 ◎豚肉の生姜炒め ◎エビあんかけ玉子焼き 里芋のそぼろ煮 胡瓜のわさび醤油和え すまし汁 黄桃缶						ご飯 ◎豚肉のしぐれ煮 ◎ホキの香草焼き いんげんとウィンナーのソテー 胡瓜と竹輪の和え物 コンソメスープ 白桃缶
	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)
昼食	ご飯 ◎海老フライ ◎さばの味噌煮 ふきと角麩の煮物 錦糸サラダ すまし汁 デラウェア	ご飯 ◎豚しゃぶのボン酢かけ(冷) ◎赤魚の煮付け 冬瓜と蟹の煮物 めかぶの和え物 味噌汁 みかん缶	ご飯 ◎チキン南蛮 ◎カレイのもろみ焼き 小松菜とあさりの煮浸し もやしとハムの和え物 すまし汁 りんご缶	ご飯 ◎肉豆腐 ◎銀ひらすの照り焼き 筍の炒め物 水菜と帆立の和え物 なめこ汁 フルーツミックス缶	ご飯 ◎ポークチャップ ◎白身魚のムニエル 野菜のコンソメ煮 マカロニサラダ たまごスープ 梨	◎キーマカレー ◎ハヤシライス 野菜コロッケ チーズのサラダ コンソメスープ アロエヨーグルト	ご飯 ◎豚の角煮 ◎赤魚の酒蒸し 高野豆腐の煮物 貝割れとささみの和え物 すまし汁 みかん缶
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	15 (日)
昼食	お楽しみ食 	◎豚丼 ◎三色丼 大豆の田舎煮 小松菜のしらす和え あさりの赤だし フルーチェびどう	寿司三昧 	ご飯 ◎麻婆豆腐 ◎ホキの香味焼き 焼売 胡瓜の錦糸和え わかめスープ 杏仁豆腐	ご飯 ◎厚揚げの甘辛炒め ◎銀ひらすの幽庵焼き 冬瓜と海老の煮物 キャベツとささみの梅和え 味噌汁 バナナ	ご飯 ◎鶏のから揚げ ◎ぶりの照り焼き ピーマン炒め ごぼうサラダ すまし汁 黄桃缶	お祝い膳 
	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	22 (日)
昼食	ご飯 ◎牛肉のしぐれ煮 ◎白身魚の紅葉焼き さつま芋と栗の煮物 こんにゃくの白和え かきたま汁 パイ缶	ご飯 ◎豚しゃぶの胡麻ソースかけ(冷) ◎カレイのみぞれ煮 筍のバター醤油炒め ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁 みかん缶	◎親子丼 ◎ネギトロ丼 角麩の煮物 春雨サラダ 味噌汁 フルーツミックス缶	ご飯 ◎とんかつ ◎鮭の西京漬け焼き 青梗菜とあさりの煮物 蓮根の明太マヨ和え すまし汁 梨	ご飯 ◎牛焼き肉炒め ◎さばの梅煮 もやしの胡麻煮 枝豆とひじきの和え物 味噌汁 バナナ	ご飯 ◎キッシュ ◎クリームシチュー カリフラワーとウィンナーのマスタード炒め 水菜とハムのサラダ オニオンスープ 黄桃缶	ご飯 ◎豆腐のキムチ味噌煮 ◎アジの南蛮漬け 青梗菜といかの炒め物 くらげの中華和え わかめスープ キウイヨーグルト
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	29 (日)
昼食	ご飯 ◎とんてき ◎海老の柚子胡椒炒め 高野豆腐の煮物 もずく酢菊花のせ 味噌汁 オレンジ	ご飯 ◎鶏肉の梅肉焼き ◎白身魚の五目あんかけ ひじきの炒り煮 青梗菜の辛子和え すまし汁 フルーチェいちご	ご飯 ◎牛肉の柳川煮 ◎豆腐の味噌チーズ焼き 春雨の和風炒め にらともやしの和え物 すまし汁 りんご缶	◎けんちんうどん ◎月見そば じゃが芋の煮物 ブロッコリーとカニカマのマヨ和え パイ缶	バイキング 	◎牛丼 ◎ネギトロ丼 卵の花 いんげんのピーナッツ和え 味噌汁 バナナ	ご飯 ◎麻婆豆腐 ◎ホキの香味焼き 焼売 春雨の和え物 わかめスープ 杏仁豆腐

※一部変更になる場合があります。ご了承下さい。愛生苑 管理栄養士