


	1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)
朝食	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮 ポテトサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 筑前煮 かき揚げ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ヒジキ煮 わらわらか和え ふりかけ 乳酸菌飲料 	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ 五目豆 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 わらわらかのなめたけ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がめ煮 ブロッコリー辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 オムレツ 白菜のカボスと和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 小松菜の卵とじ さつま芋サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	災害食メニュー  (デザート) シュークリーム	冷やしきつねうどん おにぎり 魚の山椒焼き 茄子のみそ炒め	中華丼 ブロッコリーサラダ 青梗菜スープ 杏仁豆腐 	ごはん カジキステーキ 小松菜わさび和え 味噌汁 珈琲ゼリー	ロールパン&デニッシュ ハンバーグ スパサラ 卵スープ  桃缶	ごはん  鯖の塩焼き 牛肉と牛蒡の煮物 味噌汁 甘夏みかん缶	ごはん 鶏肉のカレー煮 もやしの生姜和え わかめスープ パイ	ごはん 赤魚の粕漬焼き なめたけおろし 味噌汁 果物
夕食	赤飯 かきの葱味噌焼き 丸天の煮物 春雨サラダ 吸物	ごはん えび団子の煮物 花五目卵巻 わらわらかの白和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り煮 さつま芋の甘煮 大根なます 味噌汁	ごはん 豚肉のごまだれ焼 き 高野豆腐の含め煮 胡瓜の酢味噌和え 吸物	ごはん 鮭の照り焼き じゃが芋の煮物 もずく酢 味噌汁	ごはん 干草焼き 青梗菜の煮物 中華風冷奴 吸物	ごはん 杉の黄金焼き ホリタケ 大根サラダ 味噌汁	ごはん 牛サイロステーキ 里芋ごま味噌かけ かき揚げ和え 吸物

	9日 (金)	10日 (土)	11日 (日)	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)
朝食	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 青梗菜おかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 わらわらか煮浸し 南瓜サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 大豆ケチャップ煮 わらわらか和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 インゲンのピーナツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鰯の梅煮 ポテトサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ひじき煮 ブロッコリーチキンサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 五目豆 わらわらか和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 スペインオムレツ 小松菜わさび和え ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ごはん  コロケ インゲン白和え 赤出汁 ヨーグルトゼリー	《十五夜》  栗ご飯 魚のバター醤油焼き ブロッコリー青じそドレ 吸物 洋ナシ	ごはん プルコギ風 大根カニあん 吸物 バナナヨーグルト	ごはん  鮭の漬け焼き 白菜ゆかり和え 味噌汁 黄桃缶	けんちんそば おにぎり たらこの幽庵焼き 花五目卵巻	ごはん 鯖の味噌煮 わらわらか磯和え 吸物 果物	ロールパン  クリームシチュー スパゲティポリタン 野菜サラダ アップルジュース	 敬老会 赤飯 茶碗蒸し・天ぷら 炊き合わせ わらわらかのお浸し 吸物・煮豆
夕食	ごはん 麻婆厚揚げ 人参シリシリ ところ天 吸物	ごはん 筑前煮 野菜シュウマイ 胡瓜と沢庵の和物 味噌汁	ごはん 鯖の梅汁焼き 竹輪の煮物 里芋サラダ 味噌汁	ごはん 豚肉のピカタ 炒り豆腐 春雨サラダ わかめスープ	ごはん つくね煮 茄子の田楽 大根なます 吸物	ごはん 豚と野菜の煮物 かき揚げの和え物 中華風冷奴 味噌汁	ごはん 鶏肉の柚子味噌焼 里芋の煮もの マカロニサラダ かき卵汁	ごはん かきの外焼 卵の花 もやしのナムル 味噌汁



献立表



	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 白菜とツナ煮 インゲンごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ウィンナーのソテー 南瓜サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 牛蒡炒り煮 かき揚げ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 卵焼き 白菜のカボスと和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 杓苧のバターソテー さつま芋サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 杓苧おおかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 小松菜ごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 牛肉と牛蒡の煮物 大根なます ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ごはん 鮭のチャンチャン焼き風 昆布の煮物 吸物 お茶プリン	牛丼 杓苧の白和え 吸物 オレンジ	炊き込みごはん 鶏肉の八幡巻き 卵豆腐のかあんかけ 吸物 和菓子 (鶴亀の舞)	ごはん 豚肉の塩だれ焼き スパサラ コンソメスープ 黄桃缶	煮込みラーメン おにぎり 水餃子 茄子煮物	ごはん アジフライ 里芋の土佐煮 味噌汁 みかん缶	ごはん 照り焼き豆腐バーグ れんこん煮物 吸物 フルーツカクテル	ごはん 八宝菜 クリームコロッケ かき卵汁 杏仁豆腐
夕食	ごはん 肉野菜炒め 丸天の煮物 卵豆腐 吸物	ごはん 太刀魚の蒲焼 焼き茄子 ブロッコリーサラダ 味噌汁	ごはん 肉じゃが フロフキ大根 杓苧のポン酢和え 吸物	ごはん 赤魚の煮付け えびしゅうまい ひじきと豆のサラダ 味噌汁	ごはん 蒸し鶏 高野豆腐含め煮 インゲンのピナッツ和え 味噌汁	ごはん チンジャオロース 竹輪煮物 とろろ芋 味噌汁	ごはん スペイン風オムレツ 白菜の煮びたし マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 鱈の山椒焼き 大豆と人参煮 杓苧のお浸し 味噌汁

	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	管理栄養士の 一言メッセージ♪
朝食	ごはん 味噌汁 ブロッコリー卵炒め 煮豆 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮 インゲンごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 人参シリシリ 杓苧のおおかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鰯の梅煮 ポテトサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 目玉焼き ブロッコリーサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 ひじきと豆のサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	<p>《9月の旬の食材》 なす、さつまいも、さといも、れんこん、かぼちゃ、梨、さんま、かれい</p> <p>《栄養士の豆知識》</p> <p>9月1日は、災害食訓練を行います！ 電気・ガス・水道が使用できない時に何が提供できるか、今から準備できることはないかと考えています。</p>
昼食	ごはん 鶏肉のムニエル かき揚げ 青梗菜おおかか和え 味噌汁	食パン えびカツ 大豆ケチャップ 南瓜ポタージュ パイ	カレーライス 海藻サラダ コンソメスープ 福神漬 ヨーグルト	ごはん えび団子蒸し 卵の花 吸物 洋ナシ缶	散らし寿司 魚の山椒焼き 里芋柚子味噌かけ 吸物 クレープ	ごはん 鱈の西京焼き がんもどき煮 吸物 バナナヨーグルト	
夕食	ごはん 鯖の味噌煮 春雨炒め 手作りごま豆腐 吸物	ごはん 豚の角煮 さつま芋昆布煮 大根サラダ 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 金平ごぼう かき揚げ 味噌汁	ごはん ホイコーロー 大根カニあん 小松菜白和え 中華スープ	ごはん 鶏つくねの照り焼き 茄子のじゃこ煮 味噌汁 杓苧の辛子和え	ごはん 牛サイコロステーキ 白菜とツナ煮 南瓜サラダ 味噌汁	

