



献立表



	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)	6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)
朝食	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 ハウレン草おかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ひじき煮 卵豆腐 ふりかけ 乳酸菌飲料 	ごはん 味噌汁 いわしの梅煮 カワラ-甘酢煮 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げの旨煮 インゲンごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 卵焼き  なめこおろし ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 切干大根煮 白菜のお浸し 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 海苔卵焼き 大根なます ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	赤飯 鶏肉の八幡巻き 大根サラダ 吸い物 果物 	ロール&ホリンソウパン ポークチャップ マカロニサラダ オニオンスープ 果物 	親子丼 ホリンソウ白和え 吸い物 果物	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ もやしのナムル わかめスープ 果物	ごはん 白身魚のフライあんかけ 小松菜わさび和え 味噌汁 果物	そうめん おにぎり かれのい山椒焼き 人参のナムル	ごはん 牛薄切り肉のソテー 卵の花 ブロッコリー-サラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の幽庵焼き 青梗菜中華和え 味噌汁 果物
夕食	ごはん 鯖の西京焼き 牛肉と牛蒡の煮物 白菜中華和え 味噌汁 	ごはん 鯖のごまだれ焼き 大根と竹輪煮 春雨サラダ 味噌汁	ごはん エビ団子の煮物 焼きビーフン ブロッコリー-青じそドレ 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り煮 さつま芋の甘煮 オクラとヒジキの和え物 味噌汁	ごはん 八宝菜 高野豆腐含め煮 青梗菜のしらす和え 吸い物	ごはん 鶏肉のカレー煮 炒り豆腐 もずく酢 味噌汁	ごはん 千草焼き 春雨炒め ポテトサラダ 吸い物	ごはん 白身魚の黄金焼き 大豆と人参煮 オクラと沢庵の和え物 吸い物

	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)	12日 (日)	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)
朝食	ごはん 味噌汁  厚揚げ煮 ホリンソウ辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁  焼きししゃも 五目豆 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁  がんもどき煮 小松菜なめたけ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ミートボール オクラのごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 牛肉と牛蒡の煮物 青梗菜辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 カワラ-甘酢あえ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁  オムレット 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 竹輪煮物 春雨サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	救急の日メニュー 	ロール&胚芽パン 白身魚の外外焼き じゃが芋のトマト煮 卵スープ グレープゼリー	ごはん 赤魚のみぞれ煮 南瓜サラダ 味噌汁 果物	ごはん プルコギ風 さつま芋レモン煮 中華スープ 果物	ごはん 鯖のカレー焼き 切干大根煮 味噌汁 果物	かしわうどん  おにぎり 白身魚の中華蒸し 里芋ごまみそかけ	栗赤飯 天ぷら 炊き合わせ 鶏肉の八幡巻き 煮豆 茶碗蒸し  吸い物	野菜カレー 大根ポン酢和え わかめスープ 漬物 ヨーグルト 
夕食	ごはん 鯖の塩焼き 卵豆腐のカニあんかけ カワラ-のゆかり和え 吸い物	麦ごはん チンジャオロース 白菜の煮びたし とろろ芋 味噌汁	ごはん  筑前煮 卵焼き ブロッコリー-ピーナツ和え 吸い物	ごはん エビ団子蒸し 茄子の田楽 インゲンごま和え 吸い物	ごはん  肉じゃが 金平ごぼう 白菜ゆかり和え かき卵汁	ごはん  豚肉の野菜あんかけ 丸天の煮物 トマトの甘酢あえ 味噌汁	ごはん チキンソテー じゃが芋の煮物 インゲン白和え 味噌汁	ごはん 白身魚の照り焼き 炒り豆腐 ピーマンの塩昆布和え 味噌汁



9月

献立表



	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
朝食	ごはん 味噌汁 冷奴 小松菜の卵とじ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 焼きししゃも 白菜ごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 卵焼き なめたけ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 大根なます ふりかけ 乳酸菌飲料 	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮 ブロッコリー青じそドレ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 目玉焼き 杓苧の磯和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 牛肉と牛蒡の煮物 白菜のお浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 小松菜のわさび和え ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ロールパン 白身魚のクリームソース 大豆ケチャップ煮 白菜スープ プリン 	ごはん 煮込みハンバーグ インゲンのピーナツ和え きのこスープ りんご 	ごはん  鯖の山椒焼き 角天の金平風煮 味噌汁 果物	散らし寿司 筑前煮 白和え 和菓子 吸い物 	栗ご飯  鮭の塩焼き じゃが芋の煮物 味噌汁 柿	きつねそば かしわおにぎり 焼き魚の甘酢漬け 人参シリシリ	ごはん 太刀魚の塩焼き 里芋柚子味噌かけ しらすおろし 吸い物	ごはん 牛肉の柳川煮 かきワラのカレー 味噌汁 柿
夕食	ごはん  麻婆厚揚げ 南瓜の煮物 もやしの生姜和え 吸い物	ごはん 豚と野菜の煮物 卵の花 青梗菜の辛子和え 味噌汁	ごはん 鶏の中華煮 ブロッコリー卵炒め ピジキと豆のサラダ 吸い物	ごはん 白身魚の葱味噌焼き レバーの生姜煮 ポテトサラダ わかめスープ	ごはん  肉詰め稲荷 茄子のみそ炒め かきワラゆかり和え 吸い物	ごはん 蒸し豚 野菜しゅうまい 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん エビ団子のチリソース ひじき煮 胡瓜の酢の物  味噌汁	ごはん スペイン風オムレツ キャベツのウインナー煮 インゲンごま和え 味噌汁

	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	管理栄養士の 一言メッセージ♪
朝食	ごはん 味噌汁 海苔卵焼き 杓苧のおかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料 	ごはん  味噌汁 焼きししゃも 青梗菜のしらす和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 竹輪煮物 大根なます ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 オムレツ かきワラ甘酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 小松菜お浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ミートボール ブロッコリーサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	《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
昼食	ごはん  コロケ 炒り豆腐 味噌汁 フルーチェ 	ごはん 鯖の味噌煮 ブロッコリーのナムル 吸い物 果物	ごはん 牛肉野菜炒め 里芋サラダ  味噌汁 果物	松茸ご飯 鶏肉の辛子醤油焼き 茶碗蒸し 吸い物 クレープ 	食パン ポークステーキ 大豆ケチャップ煮 南瓜ポタージュ 果物	ちゃんぽん  おにぎり 赤魚の甘酢あんかけ 杓苧のごま和え	《栄養士の豆知識》 柿は「柿が色づくとき医者が青くなる」 といわれるほど栄養価の高い果物です。 ビタミンCをはじめ、カロテンや食物繊維 などの健康成分が凝縮されています。 免疫力の向上や美肌効果、腸内環境の改 善、二日酔いの予防などに効果があると いわれています。
夕食	ごはん  つくね煮 フロフキ大根 もやしの梅肉和え 吸い物	ごはん 麻婆風春雨 卵豆腐のカニあんかけ 杓苧の白和え 味噌汁	ごはん 鯖のムニエル  卵の花 胡瓜とトマトの中華和え かき卵汁	ごはん 白身魚の薬味焼き 人参のナムル 手作りごま豆腐 わかめスープ	ごはん 魚のおろし醤油焼き 切干大根煮 インゲンのピーナツ和え 吸い物	ごはん  鶏肉のマーマレード さつまいもの甘煮 杓苧のなめたけ和え 味噌汁	 