


	1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)	4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)
朝食	ごはん 味噌汁 だしまき卵 胡瓜のしらす和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 小松菜なめたけあえ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 オムレツ オクラの和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 白菜とツナ煮 とろろ芋 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 大豆ケチャップ煮 インゲンごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 目玉焼き 青梗菜辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 小松菜の卵とじ 南瓜サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 オムレツ オクラの和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ごはん グリルチキン 筑前煮 ところ天 味噌汁	ごはん 赤魚の粕漬焼き 牛肉と牛蒡の煮物 吸物 フルーツカクテル	ごはん 鶏肉の照り煮 酢みそ和え 吸物 りんごヨーグルト	ごはん  鮭の黄金焼き 卵の花 中華スープ パイン缶	牛丼 大根サラダ けんちん汁 甘夏みかん缶	ごはん えびカツ 茄子の金平風煮 味噌汁 イチゴプリン	 ロールパン 煮込みハンバーグ コールローサラダ コーンポタージュ 果物	【郷土料理 鳥取県】 どんどろけ飯 焼き鯖の煮付け らっきょう入り ポテトサラダ いわし団子汁
夕食	赤飯 えび団子の煮物 はんぺんのたらこ炒め オクラと姫竹の和え物 吸物	ごはん 豚肉の生姜焼き 角天の金平風煮 インゲンの白和え 味噌汁	ごはん タラの甘酢あんかけ 高野豆腐含め煮 焼き茄子 味噌汁	ごはん 干草焼き 里芋の含め煮 スパサラ 味噌汁	ごはん カレイのチーズムニエル 春雨炒め 手作りごま豆腐 味噌汁	ごはん 鶏肉のカレー煮 野菜しゅうまい もやしの生姜和え 吸物	ごはん 太刀魚の塩焼き 金平風煮 白菜のオムレツ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の山椒焼き 切干大根煮 もずく酢 味噌汁

	9日 (土)	10日 (日)	11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)
朝食	ごはん 味噌汁 厚揚げの旨煮 ブロッコリーのピーナツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ ゆかり和え 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 かに風味卵焼き なめたけおろし ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 オクラのポン酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ミートボール 白菜のゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 スパインオムレツ ほうれん草磯和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 五目豆 ブロッコリーサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ごはん カレイの蒲焼 大豆と人参煮 味噌汁 フルーチェ	ひじきごはん 肉じゃが ところ天 味噌汁 バナナヨーグルト	ハヤシライス えびサラダ 中華スープ アチーズムース	ごはん アジフライ 南瓜の煮物 赤出汁 フルーツカクテル	ごはん 鶏肉の柚子風味焼き さつま芋の甘煮 味噌汁 みかん缶	けんちんそば おにぎり 人参シリシリ 野菜と果物のゼリー	 敬老会 栗赤飯 天ぷら・茶碗蒸し 炊き合わせ・煮豆 果物・吸物	ごはん チンジャオロース 青梗菜梅肉和え 吸物 ヨーグルト
夕食	ごはん プルコギ風 海苔入卵巻き マカロニサラダ 吸物	ごはん 秋刀魚の梅味噌煮 青梗菜の煮物 とろろ芋 吸物	ごはん タラのピカタ 炒り豆腐 春雨サラダ 味噌汁	ごはん つくね煮 茄子の揚げびたし ブロッコリー青じそドレ 吸物	ごはん 鱈の西京焼き ひじき煮 冷奴 かき卵汁	ごはん 赤魚の煮付け 昆布の煮物 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の中華煮 カキフライカレー ひじき白和え 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き ジャーマンポテト もやしのナムル 味噌汁



献立表



	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 エンドウとウィンナーのソテー 卵豆腐 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 かフラワー甘酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮 とろろ芋 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 おムネ 大根サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 白菜の絲和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 目玉焼き 大豆ケチャップ煮 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草なめ茸和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 かフラワーのカレーソテー 春雨サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ごはん タラのオムレツ焼き フロフキ大根 吸物 パイン缶	松茸ごはん  鮭の照り焼き インゲンのごま和え 赤出汁 和菓子	ごはん タラの葱味噌焼き 春雨サラダ わかめスープ みかん缶	ラーメン  高菜おにぎり ブロッコリー卵炒め 黒ゴマプリン	ごはん 肉団子の酢豚風 ポテトサラダ 吸物 黄桃缶	ごはん チキンソテー インゲンのピナッツ和え 吸物 杏仁豆腐	ごはん 鯖の生姜煮 さつま芋昆布煮 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん タラのオムレツ焼き じゃが芋煮物 味噌汁 水ようかん
夕食	ごはん 豚肉の塩だれ炒め 丸天の煮物 小松菜辛子和え 味噌汁	ごはん  筑前煮 焼きビーフン 胡瓜の酢の物 吸物	ごはん 蒸し鶏 竹輪煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん  さんまの蒲焼 高野豆腐含め煮 かうなめ茸和え 味噌汁	ごはん 豚と野菜の煮物 クリームコロッケ なめたけおろし 味噌汁	ごはん 鯖のバターポン酢焼き 南瓜の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん スペイン風オムレツ 茄子のみそ炒め 大根なます 吸物	ごはん 豚肉のごまだれ焼き 山菜の煮物 ひじきの白和え 吸物

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	管理栄養士の 一言メッセージ♪
朝食	ごはん 味噌汁 牛肉と牛蒡の煮物 かうの和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鯛の梅煮 焼き茄子 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 人参シリシリ 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 だし巻き卵 小松菜ごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 丸天の煮物 インゲンのごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 かうの梅肉和え 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、さんま、かれい
昼食	ごはん つくねの照り焼き 大根カニあん かき卵汁 パイン缶	食パン  コロッケ 林檎りん シーフードチャウダー 青りんごゼリー	【誕生日メニュー】 散らし寿司 タラの柚子味噌焼き 角天の金平風煮 吸物 クレープ 	カレーライス  サラダ 中華スープ 福神漬け ヨーグルト	【十五夜メニュー】 栗ご飯  秋刀魚の焼き南蛮漬け 茄子味噌煮 吸物 洋ナシ缶	ごはん 牛サイコロステーキ じゃが芋トマト煮 吸物 みかん缶	《栄養士の豆知識》 豆腐や地元産の野菜を入れた炊き 込みご飯のことを鳥取県東部から中 部地域にかけて「どんどろけ飯(めし)」 とされています。 「どんどろけ」とは方言で「雷」のこと。 豆腐を炒める音が雷鳴のように聞こ えることから名がつけました。
夕食	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 白菜の中華煮 手作りごま豆腐 味噌汁	ごはん 豚の角煮 厚揚げの旨煮 みぞれ和え 味噌汁	ごはん  八宝菜 はんぺんの煮物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん  鯖の塩焼き 春雨炒め かフラワーゆかり和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ 昆布の煮物 大根サラダ 味噌汁	ごはん 赤魚の粕漬焼き 花五目卵巻 ほうれん草のわさび和え 豚汁 	