



9月のお献立



	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ミニチョコパン クロワッサン チャウダー ほうれん草ソテー 黄桃缶 456 kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) そぼろ信田煮 金平ごぼう 卵ふりかけ  442 kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 鶏肉と根菜煮 おろし納豆 鮭ふりかけ 467 kcal	ご飯 みそ汁(里芋) やわらかつくねの あんかけ 割り干し大根お浸し たらこふりかけ 405 kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) 野菜入角揚煮 ひじき煮 かつおふりかけ 482 kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 炒り豆腐 大根と昆布煮 たいみそ  531 kcal	ご飯 みそ汁 (おつゆ麩・ネギ) つみれ煮 オクラと湯葉和え のりの佃煮 437 kcal
昼	【長寿を祝う集い】 栗おこわ すまし汁(紅かまぼこ) 赤魚塩焼 天ぷら盛り合わせ 鶏肉柚子胡椒風味 炊き合わせ 柿・梨  623 kcal	【敬老の日】 赤飯 かき玉汁 白身魚(モウカ鮫) のゆかり焼き 里芋煮 白菜漬け 545 kcal	えびピラフ コンソメスープ (しいたけ・えのき) メンチカツ せんきゃべツサラダ 512 kcal	ご飯 みそ汁 (なめこ・みつば) 豚肉の生姜炒め 生揚げ煮 モロヘイヤ和え  578 kcal	スパゲティー ナポリタン コンソメスープ (キャベツ・パセリ) 花野菜サラダ (ブロッコリー・カリフラワー) 475 kcal	ご飯 みそ汁 (庄内麩・大根葉) ホイコーロー 薄紅花咲焼売 青菜ゴマ和え  580 kcal	チキンカレー コンソメスープ (コーン・えのき) フレンチサラダ オレンジ  530 kcal
おやつ	ヤクルト 71 kcal	紅白まんじゅう kcal	コーヒーゼリー kcal	りんごケーキ kcal	抹茶まんじゅう kcal	クッキーとウエハース kcal	チョコレートムース kcal
夕	ご飯 みそ汁(白菜) 太刀魚の山椒焼き レンコン炒め煮 青菜ゴマ和え  442 kcal	ご飯 みそ汁(モロヘイヤ) 豆腐チャンプルー ふきと刻み昆布煮 オレンジ  481 kcal	ご飯 もやしスープ 中華風旨煮 カリフラワー塩炒め 青菜の酢みそ和え  454 kcal	ご飯 すまし汁(玉ネギ) 五目卵焼き 里芋のゴマみそ煮 きゅうりもみ 521 kcal	ご飯 みそ汁 (しめじ・大根) 鶏肉の梅風味焼 根菜ピリ辛炒め もやし和え 538 kcal	ご飯 すまし汁 (しめじ・水菜) ホキの粕漬焼き 小松菜桜えび炒め さつま芋サラダ 485 kcal	ご飯 すまし汁 (しろな・油揚) 鯖のみそ煮 アスパラ炒め 桜大根漬け 542 kcal

