






# 9月のお献立



	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ミニピーナッツパン 黒糖ロール 牛乳(冷) オムレツ コンソメ煮 574kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) ぎせい豆腐 ブロッコリーソテー 卵ふりかけ 454kcal	ご飯 みそ汁 (しめじ・葉大根) ハンペン煮 青菜のおひたし 卵ふりかけ 505kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 湯葉巻鶏の煮物 納豆 つぼ漬け 464kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) 厚焼き卵 豆腐しんじょう煮 ゆずみそ 399kcal	食パン いちごジャムサンド 牛乳(冷) 鶏団子クリーム煮 白菜煮 599kcal	ご飯 みそ汁(もやし) 豆腐のあんかけ 菜種和え のりの佃煮 416kcal
昼	【長寿を祝う集い】 栗おこわ 沢煮椀 鶏肉ゆず胡椒焼 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ 茶碗蒸しカニあん 果物二種 693kcal	【敬老の日】 赤飯 すまし汁(小松菜) すき焼き風煮 ところ天和え ★漬物2種 (しば漬・高菜漬) 458kcal	ご飯 コンソメスープ (玉ネギ・コーン) ポークビーンズ 小松菜とえび炒め バナナ 490kcal	ご飯 すまし汁 (小松菜・人参) 鶏肉の照り焼き レンコン甘辛炒め オクラ和え 531kcal 	梅菜飯 みそ汁(さつま芋) 豆腐チャンプル 刻み昆布煮 オレンジ 525kcal 	ご飯 みそ汁 (里芋・青ネギ) メンチカツ がんも煮 キャベツサラダ 635kcal 	ドライカレー コンソメスープ (コーン・えのき) レタスチーズサラダ バナナ 548kcal 
おやつ	プリン 77kcal	あんパイ 123kcal	チョコドーナッツ 73kcal	水ようかん 65kcal	ロールバウム 64kcal	たい焼き 93kcal	ヨーグルトケーキ 62kcal
夕	ご飯 みそ汁(しいたけ) メバルのみそ焼 大根煮 454kcal	ご飯 すまし汁 (えのき・青ネギ) 親子煮 タラモサラダ モロヘイヤの ポン酢しょう油和え 521kcal	ご飯 すまし汁(わかめ) ますのマヨ焼き さつま芋の甘煮 山菜のおろし和え 517kcal	ご飯 みそ汁(白菜) ホキの粕漬焼 里芋煮 桜大根漬け 454kcal	ご飯 すまし汁(青菜) 豚肉の生姜炒め ふき煮 とろろ芋 515kcal	ご飯 すまし汁 (わかめ・花麩) 鱈の西京焼 大豆煮 もやし和え 478kcal 	ご飯 すまし汁 (紅かまぼこ) 鶏肉とじゃが芋煮 なす炒め 小松菜の辛子和え 540kcal

15日は長寿を祝う集いの祝い膳でご家族と会食となります。16日敬老の日は赤飯になっています。15日の茶碗蒸し、21日のドライカレーは今月のリクエスト食です。