



9月のお献立



	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(豆腐) ウインナー野菜炒め ジャが芋煮 卵ふりかけ 4 1 7kcal	ご飯 みそ汁(庄内麩) 生揚げ煮 納豆 ゴマ高菜漬け 4 4 7kcal	食パンブルーベリー ジャムサンド 牛乳(冷) 肉団子クリーム煮 ブロッコリー炒め 6 0 4kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) つみれ煮 卵の花 たらこふりかけ 4 4 3kcal	ご飯 みそ汁(油揚げ) 豆腐のあんかけ 金平ゴボウ のりの佃煮 4 3 4kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 目玉オムレツ もやしの梅和え 鮭ふりかけ 3 8 0kcal	バターロール ミニあんパン 牛乳(冷) チャウダー きのこ炒め 4 3 7kcal
昼	ご飯 みそ汁(大根) マーボー豆腐 水餃子 エリンギのサラダ  5 3 9kcal	【長寿を祝う会】 栗おこわ すまし汁 鶏肉の有馬山椒焼 天ぷら(えび・南瓜・舞茸) 炊き合わせ 茶碗蒸し 柿・ぶどう 8 7 0kcal	ご飯 みそ汁 (里芋・玉ねぎ) カレイのみぞれ煮 ひじき煮 トマトサラダ  5 5 5kcal	ご飯 みそ汁(小松菜) 五目卵焼き 山菜とさつま揚げ炒め 人参のマリネ  5 3 2kcal	塩ラーメン 野菜炒め ツナサラダ バナナ  5 5 2kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) 赤魚の塩麹蒸し 人参とレンコンの そぼろ炒め めかぶの酢の物  4 7 3kcal	赤飯 みそ汁(モロヘイヤ) えびカツ いとこん炒め もずく和え  5 4 6kcal
おやつ	誕生会ケーキ 7 9kcal	乳酸菌飲料 4 8kcal	おはぎ 7 1kcal	アセロラゼリー 6 8kcal	ヨーグルトケーキ 6 3kcal	抹茶焼ドーナッツ 7 3kcal	蒸しパン 9 8kcal
夕	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 赤魚の煮付 ピーマンと油揚げ炒め 菜種和え  5 0 7kcal	ご飯 中華スープ (もやし・ネギ) 鶏肉の照り焼 南瓜煮 りんご缶  5 4 2kcal	ご飯 コンソメスープ (キャベツ) ポークビーンズ 青菜のソテー みかん缶 4 9 6kcal	ご飯 みそ汁(花麩) スケソウダラの ゆずみそ焼 里芋の煮ころがし 桜大根漬 4 2 9kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) 鶏肉の治部煮 えのき炒め フルーツカクテル  5 1 6kcal	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・青ネギ) プルコギ風炒め ごぼうサラダ 小松菜のお浸し 5 1 5kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 銀ヒラスの照り焼 ふきと厚揚げ煮 春菊の磯楚和え 4 6 8kcal

21日は敬老の日で昼食は長寿を祝う献立になっています。

