



9月のお献立



	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(南瓜) 鮭ハンバーグ かぶと青菜の煮びたし のりの佃煮 466kcal	ご飯 みそ汁(しろ菜) けんちん煮 ゆかり和え 卵ふりかけ 385kcal	食パンメープル シロップサンド 牛乳(冷) ツナ野菜炒め ポテトサラダ 527kcal	ご飯 みそ汁(しいたけ) 鯛つみれ煮 卵の花 鮭ふりかけ 400kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 肉と豆腐と野菜煮 オクラ和え つぼ漬 429kcal	食パンいちご ソースサンド 牛乳(冷) ロールキャベツトマト煮 ブロッコリーサラダ 445kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 黒酢肉団子 白菜磯香和え かつおふりかけ 400kcal
昼	【長寿を祝う集い】 ★手打ちそば (盛り2種:そば・茶そば) 変わりいなり・ゴマ巻 天ぷら (なす・さつま芋・舞茸) 果物(梨・柿) 551kcal	ご飯 中華スープ (しめじ・貝割れ菜) チンジャオロースー ほうれん草和え 杏仁豆腐 493kcal	ご飯 みそ汁(庄内麩) 鶏肉の唐揚げ ひじきと切干大根煮 長芋和え 622kcal	ご飯 コンソメスープ (えのき・絹さや) えびカツ しめじ炒め アスパラサラダ 570kcal	ちゃんぽん 錦糸焼売 春雨和え 623kcal	【秋分の日】 茸と栗炊き込みご飯 みそ汁(里芋・絹さや) 鮭の幽庵焼き なすとさつま芋かき揚げ キャベツ塩昆布和え 586kcal	ご飯 みそ汁(白菜) ひき肉キャベツ重ね焼 じゃが芋カレー炒め ほうれん草お浸し 564kcal
おやつ	バニラクリームサンド 65kcal	ブルーベリーゼリー 68kcal	マンゴープリン 50kcal	チーズドッグ 124kcal	人形焼き 79kcal	おはぎ 73kcal	桃のゼリー 58kcal
夕	ご飯 すまし汁(オクラ) 鱈の西京焼き 芋の煮転がし 海藻サラダ 499kcal	ご飯 みそ汁(水菜) 蒸し卵の カニかまあんかけ 里芋こんにゃく炒め煮 枝豆そぼろ 549kcal	ご飯 みそ汁(しいたけ) 白身魚のゴマ焼 大根梅おかか和え せん切りたくあん 441kcal	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・青ネギ) 鶏肉の照り焼 さつま芋煮 モロヘイヤお浸し 555kcal	ご飯 中華スープ (チンゲン菜) 銀ヒラスの中華蒸し ビーフンソテー キャベツ和え 469kcal	ご飯 みそ汁(大根) 豆腐と野菜の卵とじ レンコン金平 わかめの酢の物 552kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) 鶏肉と大根生姜煮 青菜炒め いんげんゴマ和え 479kcal

18(日)午前に手打ちそば実演あり、昼は手打ちそば、天ぷら、変わりいなり、果物が梨・柿となっています。