

9月

9月献立

	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)
昼食	味噌ラーメン 餃子 きゅうりの梅和え 黄桃缶 海老のフリッター	御飯 魚のくわ焼き(サバ) 白菜とにらの塩炒め ほうれん草の磯和え 味噌汁(なめこ・玉葱) 洋梨缶 ポイルウイナー	御飯 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう インゲンのサラダ かき玉汁(みつば) パイ缶 海老シューマイ	御飯 魚のムニエル(タラ) モヤシとビーマンのソテー 大根サラダ 味噌汁(冬瓜・シイタケ) 黄桃缶 目玉焼き	御飯 かつ丼 切干大根の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁(豆腐・長ねぎ) みかん缶 パンフキンサラダ	御飯 鶏肉のフリッター フロッキーのクリーム煮 根菜サラダ コンソメスープ (マッシュルーム・ほうれん草) マンゴー缶 里芋の煮物
	E 621kcal 食塩 3.7g	蛋白 27.7g E 605kcal 食塩 4.2g	蛋白 26.1g E 680kcal 食塩 5.0g	蛋白 22.3g E 545kcal 食塩 2.8g	蛋白 23.5g E 702kcal 食塩 4.0g	蛋白 25.0g E 630kcal 食塩 3.5g
おやつ	あんドーナツ	バナナムース	菓子パン(つぶあん)	カステラ	どらやき(抹茶)	和のパンケーキ(きな粉・黒糖蜜)
	113kcal	73kcal	134kcal	105kcal	110kcal	62kcal
	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)
昼食	御飯 酢豚 かにシューマイ 白菜の香り和我 中華スープ(卵・コーン) 杏仁フルーツ 玉子豆腐	御飯 魚の香味焼き(アジ) ゴーヤの炒め物 インゲンの生姜風味 味噌汁(椎茸・オクラ) みかん缶 カニクリームコロッケ	月見うどん チキンナゲット 白菜のしその実和え 白桃缶 肉団子	御飯 海老チリソース炒め 大根のホタテあんかけ ほうれん草のサラダ 味噌汁(豆腐・水菜) マンゴー缶 白身魚フライ	御飯 鶏と茄子の南蛮漬け じゃが芋の炒め物 インゲンとツナのサラダ すまし汁(ナット・ミツバ) パイ缶	ポークカレー ミニメンチカツ レタスサラダ コンソメスープ(椎茸・細菜) 黄桃缶 厚焼玉子
	E 669kcal 食塩 3.7g	蛋白 26.4g E 554kcal 食塩 3.9g	蛋白 23.2g E 517kcal 食塩 4.1g	蛋白 28.0g E 624kcal 食塩 3.5g	蛋白 25.5g E 614kcal 食塩 3.2g	蛋白 26.5g E 722kcal 食塩 4.3g
おやつ	黒ゴマプリン	シューアイス(バニラ)	吹雪まんじゅう	お楽しみおやつ	ハンケーキ	菓子パン(クリーム)
	66kcal	64kcal	69kcal		70kcal	104kcal
	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)
昼食	赤飯 天ぷら(エビ・野菜二種) 炊き合せ モスクの酢の物 茶碗蒸し すまし汁(花魁・万葱) 巨峰	スパゲティミートソース 野菜炒め たたき胡瓜 コーンポタージュ パイ缶 ヨーグルト	御飯 四鶏肉 揚げ茄子の煮びたし ほうれん草のお浸し 味噌汁(豆腐・万能葱) 杏仁フルーツ 温泉卵	御飯 鶏肉の香味味噌焼 白菜の塩炒め ポテトサラダ すまし汁(卵豆腐・みつば) りんご缶 チーズハンペンフライ	御飯 八宝菜 肉団子 フロッキーのサラダ かき玉汁(みつば) 洋梨缶 海老海鮮餃子	御飯 魚のヒリ辛照焼(メバル) さつま芋の小倉煮 春菊のお浸し 春雨スープ オレンジ コーンクリームコロッケ
	E 562kcal 食塩 3.7g	蛋白 23.6g E 689kcal 食塩 4.7g	蛋白 27.0g E 671kcal 食塩 3.2g	蛋白 24.3g E 628kcal 食塩 3.5g	蛋白 31.8g E 672kcal 食塩 4.5g	蛋白 23.5g E 573kcal 食塩 2.4g
おやつ	和のパンケーキ(抹茶クリーム)	菓子パン(チョコ)	パンケーキ(メープルクリーム)	ショコラチーズケーキ	メロンゼリー	黒糖ケーキ
	61kcal	109kcal	65kcal	93kcal	38kcal	63kcal
	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)
昼食	御飯 鯖の味噌煮 インゲンの炒め物 ほうれん草の錦糸和え すまし汁(豆腐・椎茸) フルーツカクテル缶 肉詰めいなりの煮物	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 大根の煮物 フロッキーの和え物 味噌汁(白菜・しめじ) りんご缶 春巻き揚げ	笹寿司 鶏と車麩の煮物 焼き茄子 キ/コの卸和え すまし汁 白桃缶	御飯 魚の胡麻天ぷら(タラ) 小松菜とハムの炒め物 春菊の柚子味噌かけ すまし汁(豆腐・みつば) 洋梨缶 マカロニサラダ	とうろそば 茄子の味噌炒め 温泉卵 杏仁フルーツ	御飯 豚肉のおろし煮 アスパラとベーコンの炒め物 トマトサラダ 味噌汁(庄内麩・万葱) パイ缶 シューマイ
	E 584kcal 食塩 3.0g	蛋白 26.8g E 655kcal 食塩 3.6g	蛋白 20.6g E 556kcal 食塩 4.1g	蛋白 23.0g E 599kcal 食塩 2.4g	蛋白 29.4g E 616kcal 食塩 3.8g	蛋白 23.0g E 581kcal 食塩 2.9g
おやつ	スイスロール(コーヒー)	ワッフル	バームクーヘン	黒糖まんじゅう	シューアイス(バニラ)	レモンゼリー
	130kcal	80kcal	86kcal	72kcal	64kcal	95kcal
	9月29日(月)	9月30日(火)				
昼食	御飯 豚肉の葱塩焼き 白身魚フライ 春菊の胡麻和え すまし汁(ハンペン・葉大根) 白桃缶 根菜サラダ	御飯 鶏肉のバーベキューソース焼き フロッキーの炒め物 もやしの中華和え 味噌汁(玉子・ニラ) 杏仁フルーツ ミニメンチカツ				
	E 617kcal 食塩 2.7g	蛋白 25.4g E 650kcal 食塩 3.3g				
おやつ	イチゴムース	まんじゅう				
	73kcal	71kcal				



敬老の日



いつまでも
お元気で
いてください

