

月間献立表

1 / 1

9月01日(日)						
朝						御飯 がんもとかぶの煮物 華菜のごま和え みそ汁(うずまき・貝割) 牛乳
昼						御飯 牛肉のゆず胡椒炒め 竹輪としるなの煮浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・豆苗) 牛乳
おやつ						手作りおやつ(パイゼリー)
夕						御飯 さばの生煮魚 付)いんげん じゃが芋のバター炒め もやし・ポテト酢和え 漬漬(大根)
9月02日(月)						
朝	御飯 納豆 ウインナーとツナの炒め みそ汁(豆腐・油揚げ) 牛乳	キャロットロール わいわい いちごジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	御飯 厚揚げの甘辛煮 おろし和風サラダ みそ汁(ツナ・豆腐・えのき) 牛乳	コンビ食パン オムレツ 付)ソー りんごジャム ぶどうフルーチェ コーヒート 牛乳	御飯 肉詰めいなり煮 付)大根おろし しらすと青菜の生煮和え みそ汁(もやし・貝割) 牛乳	御飯 肉詰めいなり煮 付)大根おろし しらすと青菜の生煮和え みそ汁(もやし・貝割) 牛乳
昼	御飯 さけのみりん焼き 付)ほうれん草 ごぼうの甘辛炒め 華菜サラダ みそ汁(キャベツ・えのき)	御飯 揚げ豆腐の野菜あん 野菜あん さつまいものレモン煮 小松菜のゆで和え みそ汁(もやし・うずまき)	御飯 しいらの梅肉焼き 付)スナップエンドウ なすとピーマンの炒め物 キャベツの漬和え お吸い物(冬瓜・若布)	御飯 きざみ豆腐の炒り煮 ブロッコリーサラダ みそ汁(豆腐・おつゆ)	【お誕生会献立】 赤飯 天ぷら盛り合わせ 付)おろし 煮物 抹茶あんみつゼリー お吸い物(てまり・貝割)	御飯 ポークチャップ じゃが芋の煮物 カリフラワーのピクルス コンソメスープ(ほうれん草・コーン)
おやつ	おやつ(いちご・ヨーグルト)	おやつ(ヨーグルト)	おやつ(酒粕)	おやつ(抹茶・ワッフル)	おやつ(おろし・ワッフル)	【お誕生会おやつ】 季節のおやつ(巨峰・ロールケーキ)
夕	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 和風あん ひじきの五目煮 かつおおろし フルーツ缶(みかん)	御飯 あじの味噌焼き 付)ブロッコリー かぶとつみれの炊き合わせ 炊飯のからし和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 鶏肉のチーズ焼き 付)玉葱 里芋の煮ころがし ほうれん草の和え物 たいみそ	御飯 ほうけの塩焼 付)甘酢あん 五豆煮 白菜のお浸し フルーツ(キウイ)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)青梗菜 天ぷらの煮物 なすの山かけ 漬漬(きゅうり)	御飯 かかれの揚げ浸し 付)オクラ きんぴられんこん 白菜としめじのおかか和え マカロニサラダ フルーツ缶(白桃)
9月03日(火)						
朝	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 華菜のお浸し みそ汁(大根・うずまき)	御飯 鶏肉のトマト煮込み ブルーベリージャム フルーツ缶(みかん)	御飯 だし巻卵 付)うぐいす豆 かぼちの煮物 みそ汁(しらす・おつゆ)	ミルクロール えびとほうれん草のバターソー ハバグテイク いちごジャム フルーツ缶(パイ)	御飯 さけの塩焼 付)おろし キャベツのサラダ みそ汁(しめじ・油揚げ)	御飯 とりつくね 付)スナップエンドウ 華菜のお浸し みそ汁(玉葱・わか)
昼	お好みそば 具 豆腐しゅうまい なすの揚げ浸し	御飯 かつおの照り焼き 付)ピーマン 白菜の煮浸し オクラの湯菜和え みそ汁(卵・葱)	きのこ豆腐のカラー グリーンサラダ 香の物(福神漬・らっきょう) フルーツポンチ	御飯 あじの南蛮漬 豚肉と蓮根のみそ炒め 唐揚げとほうれん草の和え物 もずくの中華スープ(貝割)	【お月見献立】 さつまいも御飯 まだらの煮物 付)いんげん 里芋の煮物 小松菜のわさび和え みそ汁(かぶ・豆苗)	薄茶 コーン・ココロ ソース 付)ブロッコリー 野菜サラダ ピーチゼリー コンソメスープ(しめじ・人参)
おやつ	おやつ(バームクーヘン)	おやつ(ヨーグルト)	おやつ(和風パンケーキ)	おやつ(豆乳焼きトースト)	おやつ(ぶどうジュース)	おやつ(ココアワッフル)
夕	御飯 さばの味噌焼き 付)花人参・胡さや ベーコンともやしの炒め物 小松菜の煮浸し フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豚肉の生煮焼 付)キャベツ かぼちの煮物 きゅうりと若布の和え物 香の物(さくら大根)	御飯 たらしの野菜あんかけ 野菜あん 小松菜の炒め煮 大根の甘酢漬 香の物(青しそ・漬漬)	御飯 ハンバーグ トマトソース 付)アスパラ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 麻婆豆腐 ほうれん草とえびの煮物 マロニエサラダ 香の物(胡瓜・葱)	御飯 鶏肉の南蛮焼き 付)なす レバー炒め 春菊のおかか和え 香の物(しば漬)
9月04日(水)						
朝	御飯 ウインナー おろし みそ汁(豆腐・きぬさや) 牛乳	キャロットロール ベーコンエッグ 小松菜のサラダ りんごジャム いちごのフルーチェ 牛乳	御飯 スナックエンドウ かぼちの煮物 みそ汁(しらす・しめじ) 牛乳	黒糖食パン 豆乳・ワッフル ブルーベリージャム フルーツ缶(りんご) コーヒート 牛乳	御飯 がんも・煮物 白菜のゆかり和え みそ汁(豆腐・おつゆ) 牛乳	御飯 彩りはんぺんの煮物 白菜のゆかり和え みそ汁(里芋・えのき) 牛乳
昼	【タイ敬老会】 赤飯 ぶりの照り焼き 付)きゅうり・大葉 なすと湯菜の炊き寄せ フルーツ(梨) お吸い物(手巻・みづば)	御飯 豚肉の味噌焼き 付)ピーマン かぶのくず煮 いんげんの煮和え お吸い物(ほうれん草・椎茸)	【特養敬老会】 栗ごはん 金目鯛のかぶら煮 炊き合わせ 菊花紅白なます フルーツ(巨峰・リンゴ・梨) お吸い物(煮物・貝割)	御飯 めいけの煮付け 付)葱 ごぼうの甘辛炒め 大根と海苔のサラダ みそ汁(南瓜・豆苗)	【外注食】御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)なす・コーン ブロッコリー・ソテー スナックエンドウ コンソメスープ(かぶ・大根)	御飯 ほけのカラー風味焼き 付)ピーマン 切干大根の炒め煮 スナックエンドウ みそ汁(青菜・若布)
おやつ	【敬老の日おやつ】 おやつ(祝まんじゅう)	おやつ(ヨーグルト)	【特養敬老会おやつ】 おやつ(シシトウ・南瓜・パイ)	おやつ(ずんだもち)	おやつ(野菜生活マヨネーズ)	おやつ(レモンケーキ)
夕	御飯 焼き肉 付)スナップエンドウ ひじきの煮物 青梗菜の和風和え うめびし	御飯 ほきのミニエール タルタルソース 付)アスパラ ハムともやしのソテー トマトサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 鶏肉の生煮焼 付)アスパラ なすの煮物 キャベツの味噌和え のり御飯	御飯 中華風卵焼き 甘酢あん 焼きピーマン 青梗菜のナムル 杏仁フルーツムース	御飯 ますのチャンちゃん焼き じゃが芋の煮物 二色和え 金時豆	御飯 親子煮 小松菜とツナの和え物 金山寺みそ バナナヨーグルト
9月05日(木)						
朝	御飯 ウインナー おろし みそ汁(豆腐・きぬさや) 牛乳	キャロットロール ベーコンエッグ 小松菜のサラダ りんごジャム いちごのフルーチェ 牛乳	御飯 スナックエンドウ かぼちの煮物 みそ汁(しらす・しめじ) 牛乳	黒糖食パン 豆乳・ワッフル ブルーベリージャム フルーツ缶(りんご) コーヒート 牛乳	御飯 がんも・煮物 白菜のゆかり和え みそ汁(豆腐・おつゆ) 牛乳	御飯 彩りはんぺんの煮物 白菜のゆかり和え みそ汁(里芋・えのき) 牛乳
昼	御飯 さんまの塩焼 付)大根おろし れんこんの炒り煮 もやし・和え物 みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 煮込みハンバーグ 付)スナップエンドウ えびとかりふらわーのソテー ミモザサラダ コンソメスープ(ほうれん草・コーン)	十五穀御飯 めいけの七味焼き 付)甘酢あん ぜんまい煮 小松菜の和え物 みそ汁(玉葱・豆苗)	御飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮ころがし いんげんのごま和え みそ汁(白菜・葱)	【選取食】御飯 Aとろさわらの梅焼 付)しらす 冬瓜のくず煮 フルーツゼリー みそ汁(うずまき・貝割)	【選取食】御飯 Aとろさわらの梅焼 付)しらす 冬瓜のくず煮 フルーツゼリー みそ汁(うずまき・貝割)
おやつ	【秋分の日おやつ】 おやつ(おはぎ)	おやつ(ヨーグルト)	おやつ(ドーナツ・ケーキ・あん)	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(シシトウ・パイ)	おやつ(マドレーヌ)
夕	御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース 付)アスパラ 青梗菜の煮浸し めかぶ フルーツ缶(パイ)	御飯 たらげ焼 付)アスパラ なすのみそ炒め 煮物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 やわらかチキンカツ ソース 付)キャベツ かぶの土佐煮 ブロッコリーのマヨサラダ 香の物(青しそ・漬漬)	御飯 ねぎ煮 付)きぬさや 揚げ肉団子の甘辛炒め ほうれん草の煮和え 梅干し	御飯 ふぎ煮 付)ブロッコリー 青梗菜のソテー ポテトサラダ きのこきゅうりの煮物	御飯 白身魚のみそ焼き 付)スナップエンドウ さつまいもの煮物 カリフラワーのゆかり和え あみえび御飯
9月06日(金)						
朝	御飯 厚揚げの煮物 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁(大根・おつゆ)	キャロットロール ベーコンエッグ 小松菜のサラダ りんごジャム いちごのフルーチェ 牛乳	御飯 スナックエンドウ かぼちの煮物 みそ汁(しらす・しめじ) 牛乳	黒糖食パン 豆乳・ワッフル ブルーベリージャム フルーツ缶(りんご) コーヒート 牛乳	御飯 がんも・煮物 白菜のゆかり和え みそ汁(豆腐・おつゆ) 牛乳	御飯 彩りはんぺんの煮物 白菜のゆかり和え みそ汁(里芋・えのき) 牛乳
昼	御飯 さんまの塩焼 付)大根おろし れんこんの炒り煮 もやし・和え物 みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 煮込みハンバーグ 付)スナップエンドウ えびとかりふらわーのソテー ミモザサラダ コンソメスープ(ほうれん草・コーン)	十五穀御飯 めいけの七味焼き 付)甘酢あん ぜんまい煮 小松菜の和え物 みそ汁(玉葱・豆苗)	御飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮ころがし いんげんのごま和え みそ汁(白菜・葱)	【選取食】御飯 Aとろさわらの梅焼 付)しらす 冬瓜のくず煮 フルーツゼリー みそ汁(うずまき・貝割)	【選取食】御飯 Aとろさわらの梅焼 付)しらす 冬瓜のくず煮 フルーツゼリー みそ汁(うずまき・貝割)
おやつ	【秋分の日おやつ】 おやつ(おはぎ)	おやつ(ヨーグルト)	おやつ(ドーナツ・ケーキ・あん)	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(シシトウ・パイ)	おやつ(マドレーヌ)
夕	御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース 付)アスパラ 青梗菜の煮浸し めかぶ フルーツ缶(パイ)	御飯 たらげ焼 付)アスパラ なすのみそ炒め 煮物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 やわらかチキンカツ ソース 付)キャベツ かぶの土佐煮 ブロッコリーのマヨサラダ 香の物(青しそ・漬漬)	御飯 ねぎ煮 付)きぬさや 揚げ肉団子の甘辛炒め ほうれん草の煮和え 梅干し	御飯 ふぎ煮 付)ブロッコリー 青梗菜のソテー ポテトサラダ きのこきゅうりの煮物	御飯 白身魚のみそ焼き 付)スナップエンドウ さつまいもの煮物 カリフラワーのゆかり和え あみえび御飯
9月07日(土)						
朝	御飯 厚揚げの煮物 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁(大根・おつゆ)	キャロットロール ベーコンエッグ 小松菜のサラダ りんごジャム いちごのフルーチェ 牛乳	御飯 スナックエンドウ かぼちの煮物 みそ汁(しらす・しめじ) 牛乳	黒糖食パン 豆乳・ワッフル ブルーベリージャム フルーツ缶(りんご) コーヒート 牛乳	御飯 がんも・煮物 白菜のゆかり和え みそ汁(豆腐・おつゆ) 牛乳	御飯 彩りはんぺんの煮物 白菜のゆかり和え みそ汁(里芋・えのき) 牛乳
昼	御飯 さんまの塩焼 付)大根おろし れんこんの炒り煮 もやし・和え物 みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 煮込みハンバーグ 付)スナップエンドウ えびとかりふらわーのソテー ミモザサラダ コンソメスープ(ほうれん草・コーン)	十五穀御飯 めいけの七味焼き 付)甘酢あん ぜんまい煮 小松菜の和え物 みそ汁(玉葱・豆苗)	御飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮ころがし いんげんのごま和え みそ汁(白菜・葱)	【選取食】御飯 Aとろさわらの梅焼 付)しらす 冬瓜のくず煮 フルーツゼリー みそ汁(うずまき・貝割)	【選取食】御飯 Aとろさわらの梅焼 付)しらす 冬瓜のくず煮 フルーツゼリー みそ汁(うずまき・貝割)
おやつ	【秋分の日おやつ】 おやつ(おはぎ)	おやつ(ヨーグルト)	おやつ(ドーナツ・ケーキ・あん)	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(シシトウ・パイ)	おやつ(マドレーヌ)
夕	御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース 付)アスパラ 青梗菜の煮浸し めかぶ フルーツ缶(パイ)	御飯 たらげ焼 付)アスパラ なすのみそ炒め 煮物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 やわらかチキンカツ ソース 付)キャベツ かぶの土佐煮 ブロッコリーのマヨサラダ 香の物(青しそ・漬漬)	御飯 ねぎ煮 付)きぬさや 揚げ肉団子の甘辛炒め ほうれん草の煮和え 梅干し	御飯 ふぎ煮 付)ブロッコリー 青梗菜のソテー ポテトサラダ きのこきゅうりの煮物	御飯 白身魚のみそ焼き 付)スナップエンドウ さつまいもの煮物 カリフラワーのゆかり和え あみえび御飯
9月08日(日)						
朝	御飯 厚揚げの煮物 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁(大根・おつゆ)	キャロットロール ベーコンエッグ 小松菜のサラダ りんごジャム いちごのフルーチェ 牛乳	御飯 スナックエンドウ かぼちの煮物 みそ汁(しらす・しめじ) 牛乳	黒糖食パン 豆乳・ワッフル ブルーベリージャム フルーツ缶(りんご) コーヒート 牛乳	御飯 がんも・煮物 白菜のゆかり和え みそ汁(豆腐・おつゆ) 牛乳	御飯 彩りはんぺんの煮物 白菜のゆかり和え みそ汁(里芋・えのき) 牛乳
昼	御飯 さんまの塩焼 付)大根おろし れんこんの炒り煮 もやし・和え物 みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 煮込みハンバーグ 付)スナップエンドウ えびとかりふらわーのソテー ミモザサラダ コンソメスープ(ほうれん草・コーン)	十五穀御飯 めいけの七味焼き 付)甘酢あん ぜんまい煮 小松菜の和え物 みそ汁(玉葱・豆苗)	御飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮ころがし いんげんのごま和え みそ汁(白菜・葱)	【選取食】御飯 Aとろさわらの梅焼 付)しらす 冬瓜のくず煮 フルーツゼリー みそ汁(うずまき・貝割)	【選取食】御飯 Aとろさわらの梅焼 付)しらす 冬瓜のくず煮 フルーツゼリー みそ汁(うずまき・貝割)
おやつ	【秋分の日おやつ】 おやつ(おはぎ)	おやつ(ヨーグルト)	おやつ(ドーナツ・ケーキ・あん)	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(シシトウ・パイ)	おやつ(マドレーヌ)
夕	御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース 付)アスパラ 青梗菜の煮浸し めかぶ フルーツ缶(パイ)	御飯 たらげ焼 付)アスパラ なすのみそ炒め 煮物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 やわらかチキンカツ ソース 付)キャベツ かぶの土佐煮 ブロッコリーのマヨサラダ 香の物(青しそ・漬漬)	御飯 ねぎ煮 付)きぬさや 揚げ肉団子の甘辛炒め ほうれん草の煮和え 梅干し	御飯 ふぎ煮 付)ブロッコリー 青梗菜のソテー ポテトサラダ きのこきゅうりの煮物	御飯 白身魚のみそ焼き 付)スナップエンドウ さつまいもの煮物 カリフラワーのゆかり和え あみえび御飯