

# 月間献立表

		09月01日(水)		09月02日(木)		09月03日(金)		09月04日(土)		09月05日(日)	
日付											
朝		御飯 がんもどきの煮物 春菜のごま和え みそ汁(うずまき鮎・貝割)	御飯 ベーコンと野菜の炒め 豆たぶりサラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(洋梨)	御飯 大根と鶏肉の炒り煮 いんげんのピーナツ和え みそ汁(玉葱・しめじ)	御飯 厚揚げの甘辛煮 オクラの和風サラダ みそ汁(アスパラ・菜っつゆ)	御飯 チキンソテー 付)小松菜 ポトサラダ みそ汁(玉葱・大根菜)					
10時											
昼		牛乳 御飯 豚肉のゆず醤油炒め 付)ほうれん草 かぶの豆和え お吸い物(素揚げ・貝割れ)	牛乳 御飯 たらの七味焼き 付)ほうれん草 ごぼうの甘辛炒め なめたけおとし和え みそ汁(キャベツ・葱)	牛乳 御飯 【お昼生白飯立】 赤飯 天ぷら盛り合わせ 抹茶団子 茶碗蒸し メロンムース お吸い物(てまり鮎・葱)	牛乳 御飯 【お昼生白飯立】 赤飯 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 キャベツの磯和え かき玉汁	牛乳 御飯 豚肉の七味焼き 付)甘酢生薬 付)豆乳 里芋の煮ころがし ほうれん草の和え物 白飯のり飯					
おやつ											
夕		御飯 さばの生姜煮 付)いんげん じゃが芋のバター炒め もやしのポン酢和え うめぴお	御飯 かに入り焼焼き和風あんかけ 和風あん ひじきの炒り煮 春雨サラダ 香の物(しば漬け)	御飯 白身魚の味噌焼き 付)ブロッコリー 付)玉葱 かぶとみれの炊き合わせ 小松菜のからし和え 昆布佃煮	御飯 鶏肉のチーズ焼き 付)豆乳 里芋の煮ころがし ほうれん草の和え物 たいみそ	御飯 メヌケの塩麹焼き 付)甘酢生薬 付)豆腐 炒り豆腐 白飯のり飯					
日付	09月06日(月)	09月07日(火)	09月08日(水)	09月09日(木)	09月10日(金)	09月11日(土)	09月12日(日)				
朝	御飯 ふんわり寄せの煮物 しらすと青菜の生姜和え みそ汁(もやし・貝割)	バターロール 野菜ソテー 卵サラダ いちごジャム フルーツ缶(白桃)	御飯 肉詰めいなり煮物 長芋とろろ みそ汁(うまい菜・えのき)	煮パン じゃが芋のそぼろ炒め 大根サラダ アプリコットジャム フルーツ缶(りんご)	御飯 炒り豆腐 オクラとしらすの和え物 みそ汁(里芋・水菜)	御飯 厚焼き卵 オクラとしらす豆 カリフラワーのオムレツ和え みそ汁(しろな・おつゆ)	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 白飯の香和え みそ汁(ほうれん草・玉葱)				
10時											
昼	牛乳 御飯 ぶりの漬け焼き 付)いんげん 冬瓜のくず煮 しらすの糖糸和え みそ汁(豆腐・なめこ)	牛乳 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(白菜・コーン)	牛乳 おかもそば 貝 エビ焼売 揚げなす	牛乳 【重湯の節約】 銀杏と舞茸の炊き込みご飯 秋鮭の胡麻味噌焼き 付)さつま芋 かぶの煮め煮 春菊と焼きしめじの菊花和え みそ汁(キャベツ・貝割れ)	牛乳 御飯 白身魚の照り焼き 付)ピーマン 白飯の炒り煮 ブロッコリーのオムレツ和え みそ汁(卵・葱)	牛乳 御飯 きのこカレー グリーンサラダ 香の物(福神漬・らっきょう) みかんフルーチェ	牛乳 御飯 あじの塩漬揚げ 豚肉と塩麹のみそ炒め煮 蒲鉾と春菊の和え物 お吸い物(とろろ・オクラ)				
おやつ	おやつ(かすてら種)	おやつ(ヤクルト)	【3Fおやつ(バナナ)】 おやつ(抹茶ワッフル)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(赤ぶどうジュース)	おやつ(プリン)	手作りおやつ(青りんごゼリー)				
夕	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)青梗菜 餃子の味噌炒め 漬漬(きゅうり) フルーツ缶(パイナップル)	御飯 赤魚の揚げ焼 付)オクラ れんこんの甘辛炒め煮 小松菜とさばのおかか和え 香の物(さくら大根)	御飯 さばの山椒煮 付)花人参・絹さや ベーコンともやしの炒め物 小松菜のごま和え おみえび佃煮	御飯 チキンピカタ ソース 付)チンゲン菜 いんげんのソテー マカロニサラダ 金山菜みそ	御飯 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ かぼちゃの甘煮 きゅうりもやし和え物 香の物(青しそ・寒漬)	御飯 たらの野菜あんかけ 野菜あん 小松菜とあじの煮物 大根ナムル かつおおほか	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(黄桃)				
日付	09月13日(月)	09月14日(火)	09月15日(水)	09月16日(木)	09月17日(金)	09月18日(土)	09月19日(日)				
朝	御飯 鮭の塩焼き 付)大根おろし キャベツのサラダ みそ汁(しめじ・油揚げ)	コンビニパン ミートロー 付)スナップエンドウ オムレツ みかんジャム フルーツ缶(洋梨)	御飯 納豆 豚肉と大根の炒り煮 みそ汁(畑菜・うずまき鮎)	煮パン ウインナー ポトサラダ りんごジャム フルーツ缶(白桃)	御飯 厚揚げと里芋の煮物 小松菜のお浸し みそ汁(玉葱・大根菜)	御飯 スラップオムレツ 付)アスパラ みそ汁(しろな・うずまき鮎)	御飯 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 みそ汁(南瓜・水菜)				
10時											
昼	牛乳 御飯 麻婆豆腐 里芋の中巻風炒め 春雨サラダ 中華スープ(青梗菜・なると)	牛乳 御飯 めだいたのみりん焼き 付)オクラ さつま芋の煮物 小松菜のおさけ和え みそ汁(かぶ・大根菜)	牛乳 酒粕ピラフ コーンロケツ ソース 付)ブロッコリー 野菜サラダ メロンゼリー コンソメ(しめじ・人参)	牛乳 御飯 焼き肉 付)スナップエンドウ ソース ひじきの炒め煮 白飯のポン酢和え 中華かき玉汁(葱)	牛乳 【外注食】御飯 白身魚のムニエル タルタルソース 付)甘美人・コーン ハムともやしのソテー フルーツ缶(マンゴー) コンソメ(ほうれん草・椎茸)	牛乳 御飯 鶏肉の生姜焼き 付)にんにくの芽 なすの煮め煮 キャベツの酢味噌和え お吸い物(素揚げ・貝割れ)	牛乳 御飯 めめけの煮付け 付)真蕨 ごぼうの甘辛炒め煮 とろろなめこの和え物 みそ汁(かぼちゃ・大根菜)				
おやつ	おやつ(味噌まんじゅう)	おやつ(ヤクルト)	【4Fおやつ(バナナ)】 おやつ(いちご蒸しパン)	おやつ(ネカロールケーキ)	おやつ(オレンジジュース)	おやつ(どら焼き)	手作りおやつ(抹茶ゼリー)				
夕	御飯 白身魚のマスター焼き 付)いんげん 冬瓜の土佐煮 しらすのなめたけ和え 金時豆	御飯 和風卵焼き 付)なす レバー炒め 白菜ときこの柚子風味和え たいみそ	御飯 豚肉の南蛮焼き 付)ほうれん草 竹輪とごぼうの炒り煮 もやしのおかか和え 昆布佃煮	御飯 赤魚のおろし煮 付)貝割れ れんこんの甘辛炒め煮 青梗菜の和え物 うめぴお	御飯 豚肉のみそ漬焼き 付)玉葱 かぶとみれの炒り煮 いんげんのごま和え おみえび佃煮	御飯 めばるの香味焼き 付)さつま芋 大豆と昆布の炒り煮 白飯の和え物 のり佃煮	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 音にフルーツ				
日付	09月20日(月)	09月21日(火)	09月22日(水)	09月23日(木)	09月24日(金)	09月25日(土)	09月26日(日)				
朝	御飯 がんもの煮め煮 白菜のゆかり和え みそ汁(畑菜・長葱)	蒸パン シュークリーム 付)洋風デザート ブルーベリージャム フルーツ缶(みかん)	御飯 焼き豆腐の煮物 ほうれん草とごぼうのお浸し みそ汁(玉葱・しめじ)	煮パン オムツ 付)のり キャベツのサラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(洋梨)	御飯 にしんの梅煮 付)いんげん 青菜のお浸し みそ汁(さつま芋・ねぎ)	御飯 じゃが芋とオクラの炒め物 卵豆腐 みそ汁(畑菜・わか)	御飯 じゃが芋とオクラの炒め物 卵豆腐 みそ汁(畑菜・わか)				
10時											
昼	【敬老の日】 栗入り赤飯 金目鯛のかぶら蒸し 炊き合わせ フルーツ(梨) お吸い物(卵・葱)	牛乳 【干豆煮】 豆腐の揚げ焼き さわらの塩漬焼き 付)カリフラワー 切干大根の炒め煮 春菊と林檍のゼリー みそ汁(青梗菜・菜布)	牛乳 御飯 豚肉と野菜のオムレツ炒め かに焼売 春雨サラダ 中華かき玉汁(葱)	牛乳 御飯 さんまの蒲焼き 付)大根おろし れんこんの炒り煮 もやしの和え物 みそ汁(白菜・油揚げ)	牛乳 【外注食】御飯 A菜込みハンバーグ B菜の和風コンソメ煮 C菜のスナップエンドウ E菜のオムレツ F菜のオムレツ みそ汁(さつま芋・ねぎ)	牛乳 御飯 白身魚の七味焼き 付)甘酢生薬 付)豆乳 かぶの土佐煮 ブロッコリーのマヨネーズ 香の物(青しそ・寒漬)	牛乳 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)				
おやつ	【敬老の日おやつ】 おやつ(祝まんじゅう)	おやつ(ヤクルト)	【5Fおやつ(バナナ)】 おやつ(ジャガッパチーキ)	おやつ(おはぎ)	おやつ(野菜豆腐・ペリ)	おやつ(ワッフル)	手作りおやつ(ヨーヨーゼリー)				
夕	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)ブロッコリー じゃが芋の洋風煮 マカロニサラダ うずら豆	御飯 親子煮 もやしと豆粒の炒め物 小松菜とツナの和え物 きざらぶき	御飯 あじの揚げ煮 付)いんげん・花人参 かぼちゃのそぼろあんかけ しらすのわさび和え 香の物(つばな)	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 かまぼ フルーツ缶(キウイ)	御飯 たらのしそ塩焼き 付)春菊 なすの味噌炒め 茶碗蒸し フルーツ缶(白桃)	御飯 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ネーズ 香の物(青しそ・寒漬)	御飯 メヌケの山椒煮 付)真蕨 ごぼうの甘辛炒め ほうれん草の磯和え 漬漬(きゅうり)				
日付	09月27日(月)	09月28日(火)	09月29日(水)	09月30日(木)							
朝	御飯 ふんわり寄せの煮物 キャベツとしらすの和え物 みそ汁(うまい菜・しめじ)	マール煮パン 豆腐ハンバーグ 付)りんご野菜 オムレツ いちごジャム フルーツ缶(みかん)	御飯 だし巻卵 付)大根おろし 青菜の磯和え みそ汁(もやし・油揚げ)	煮パン なすのミートソース煮 かぼちゃサラダ メイプルジャム フルーツ缶(洋梨)							
10時											
昼	牛乳 御飯 かじきのピリ辛味噌煮 付)ブロッコリー 青梗菜のソテー ポトサラダ みそ汁(うずまき鮎・貝割れ)	牛乳 海鮮タンメン 水餃子 ほうれん草の中巻和え	牛乳 【昼食 西山康】 デミタツ井 冬瓜の薄煮 マスカットゼリー みそ汁(あさり・みつば)	牛乳 コーヒー牛乳							
おやつ	おやつ(和のハンバーグ・きざらぶ)	おやつ(ヤクルト)	おやつ(焼きポテト)	おやつ(芋ようかん)							
夕	御飯 ふくさ焼き 付)しらす 魚揚げの治部煮 しそ昆布佃煮 フルーツ缶(カキ)	御飯 鶏肉の西京焼き 付)スナップエンドウ さつま芋の煮物 カリフラワーのゆかり和え 高菜漬	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 付)真蕨 竹輪とごぼうの炒り煮 いんげんのかぶみそ和え うつくす豆	御飯 鶏肉と野菜の中巻炒め 小松菜の煮浸し 白菜のザーサイ和え フルーツ缶(マンゴー)							