

月間献立表

				シシタ			
日付				09月01日(木)	09月02日(金)	09月03日(土)	09月04日(日)
朝				食パン ウィンターと冬のスープ煮 みそ汁(わかず)	納豆 ベーコンと野菜の炒め みそ汁(わかず・油揚げ)	海苔 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)	海苔 厚揚げの甘辛煮 かつおの和風和え みそ汁(シシタ・菜・おつゆ)
10時				牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼				海苔 牛肉のゆず醤油炒め 竹輪とうまい豆の煮込み 漬物(かぶ) みそ汁(豆腐・貝割れ)	【お昼生食献立】 赤飯 天ぷら盛り合わせ 茶漬 きりたんぽ お吸い物(てまり・菜)	海苔 揚げ豆腐の野菜あん 野菜あん さつまいものレモン煮 小松菜のお浸し みそ汁(わかず・玉ねぎ)	海苔 しいらの梅肉焼き 付(スナッパ・エンドウ) なすとピーマンの炒め物 キャベツの漬物 かき玉汁
おやつ				おやつ(焼き芋・バナナ)	おやつ(シュークリーム)	おやつ(お昼生食献立)	おやつ(酒類)
夕				海苔 さばの生煮 付(いんげん・花) じゃが芋のバター炒め もやしのポン酢和え うめぴしお	海苔 かに入り照り焼き和風あんかけ 和風あん かぼちの煮物 春雨サラダ かつおおろし	海苔 みそ汁の味噌煮 付(ブロッコリー) かぼちの煮物 かぼちの煮物 かぼちの煮物 かぼちの煮物 かぼちの煮物	海苔 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
日付	09月05日(月)	09月06日(火)	09月07日(水)	09月08日(木)	09月09日(金)	09月10日(土)	09月11日(日)
朝	海苔 チキンオムレツ 付(小松菜・ほうれん草) みそ汁(玉葱・大根)	マール・パン ミートローフ 付(アスパラ・ほうれん草) みそ汁(玉葱・大根)	海苔 野菜スープ 温泉卵 みそ汁(玉葱・大根)	食パン マカロニの豆乳クリーム煮 ブルーベリージャム フルーツ缶(みかん)	海苔 じゃが芋のそぼろ炒め 野菜の和え物 みそ汁(大根・うなぎ)	海苔 炒り豆腐 オクラとすのこの和え物 みそ汁(玉葱・大根)	海苔 厚揚げの甘辛煮 付(アスパラ・ほうれん草) かき玉汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	海苔 さつま揚げと昆布の炒り煮 ブロッコリーサラダ みそ汁(菜・大根)	海苔 ぶりの漬物焼き 付(いんげん・冬) きんぴら しるしの煮物 みそ汁(菜・大根)	海苔 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(白菜・コーン)	海苔 めばるの香味焼き かぶの煮物 青豆の煮物 みそ汁(キャベツ・貝割れ)	【重陽の節句】 短きと長きのお楽しみ かぼちの煮物 かぼちの煮物 かぼちの煮物 かぼちの煮物 かぼちの煮物	【十五夜】 さつま揚げと昆布の炒り煮 かぼちの煮物 かぼちの煮物 かぼちの煮物 かぼちの煮物 かぼちの煮物	海苔 ハヤシライス グリーンサラダ 香の物(梅干・らっきょう) マスカットゼリー コンソメスープ(大根・菜)
おやつ	おやつ(抹茶ワッフル)	おやつ(プリン)	おやつ(かすてら・餅)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(チョコレート)	おやつ(お昼生食献立)	おやつ(バウムクーヘン)
夕	海苔 メスケの塩焼 付(豆腐・豆) 白煮の和え物 フルーツ缶(みかん)	海苔 鶏肉の味噌焼 付(アスパラ・ほうれん草) みそ汁(玉葱・大根)	海苔 赤魚の焼く 付(オクラ・きんぴら) ほうれん草とすのこのおろし 香の物(梅干・らっきょう)	海苔 チキンピカタ ソース 付(ブロッコリー・いんげん) マカロニサラダ 昆布煮	海苔 カレーコロッケ 付(ほうれん草・肉) 肉焼売 なすのおろし和え フルーツ缶(みかん)	海苔 豚肉の生煮 付(キャベツ・かぼち) きんぴらとすのこの和え物 香の物(梅干・らっきょう)	海苔 たらの野菜あんかけ 野菜あん 小松菜の炒め物 フルーツ缶(みかん) 香の物(梅干・らっきょう)
日付	09月12日(月)	09月13日(火)	09月14日(水)	09月15日(木)	09月16日(金)	09月17日(土)	09月18日(日)
朝	海苔 さつま揚げと昆布の煮物 白煮の和え物 みそ汁(ほうれん草・玉葱)	バターロール 鮭のクリーム煮 りんごジャム フルーツ缶(みかん)	海苔 とりつくね 付(スナッパ・エンドウ) 香の物(梅干・らっきょう) みそ汁(玉葱・大根)	食パン 豚肉と大根のコンソメ煮 ほうれん草の炒り煮 みそ汁(玉葱・大根)	海苔 ウィンター 付(アスパラ・ほうれん草) みそ汁(玉葱・大根)	海苔 厚揚げと里芋の煮物 小松菜のお浸し みそ汁(玉葱・大根)	海苔 スナッパ・エンドウ 付(アスパラ・ほうれん草) みそ汁(玉葱・大根)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	海苔 ハンバーグ トマトソース 付(アスパラ・ほうれん草) ブロッコリーサラダ コンソメスープ(わかず・オクラ)	【郷土食・奈良漬】 にゅうめん のつゆ もみすり 抹茶プリン	海苔 めだいのみりん焼き 付(オクラ・きんぴら) がんもの煮物 小松菜のわさび和え みそ汁(玉葱・大根)	海苔 鶏肉と大根のコンソメ煮 ほうれん草の炒り煮 みそ汁(玉葱・大根)	【お好み煮】 天ぷら 香の物(梅干・らっきょう) みそ汁(玉葱・大根)	海苔 バサのムニエル タルタルソース 付(キャベツ・かぼち) ハムとすのこの煮物 フルーツ缶(みかん) コンソメスープ(ほうれん草・大根)	海苔 鶏肉の生煮 付(ブロッコリー・なす) かぼちの煮物 キャベツの漬物 お吸い物(菜・貝割れ)
おやつ	おやつ(黒糖煮りんご)	おやつ(そば・うどん)	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(クリームケーキ)	おやつ(小豆・大福)	おやつ(お昼生食献立)	おやつ(ココアワッフル)
夕	海苔 あじの塩焼 付(豆腐・豆) 白煮の和え物 かつおおろし	海苔 みそ汁の味噌煮 付(アスパラ・ほうれん草) きんぴら しるしの煮物 うめぴしお	海苔 和風煮 付(オクラ・きんぴら) ほうれん草とすのこのおろし 香の物(梅干・らっきょう)	海苔 鶏肉の南蛮焼 付(ほうれん草・肉) 竹輪とごぼうの煮物 もやしのポン酢和え 香の物(梅干・らっきょう)	海苔 焼肉 付(スナッパ・エンドウ) ひき肉の煮物 白煮のゆず和え 香の物(赤しそ・大根)	海苔 豚肉のみそ煮 付(玉葱・かぼち) かぼちの煮物 いんげんのごま和え あみえび煮	海苔 めばるの香味焼き 付(スナッパ・エンドウ) かぼちの煮物 白煮のゆず和え 香の物(梅干・らっきょう)
日付	09月19日(月)	09月20日(火)	09月21日(水)	09月22日(木)	09月23日(金)	09月24日(土)	09月25日(日)
朝	海苔 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 みそ汁(南瓜・大根)	食パン 肉団子と白菜のコンソメ煮 ブルーベリージャム フルーツ缶(みかん)	海苔 だし巻卵 付(大根・おろし) 香の物(梅干・らっきょう) みそ汁(玉葱・大根)	コーヒロール はんぺんチーズのせ焼き 付(玉葱・ほうれん草) いちごジャム フルーツ缶(みかん)	海苔 ウィンター 付(アスパラ・ほうれん草) みそ汁(玉葱・大根)	海苔 にんじんの煮物 付(いんげん・肉) 香の物(梅干・らっきょう) みそ汁(玉葱・大根)	海苔 じゃが芋とツナの炒め物 卵豆腐 みそ汁(菜・大根)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	【敬老の日】 鶏肉の味噌焼 付(アスパラ・ほうれん草) かぼちの煮物 マカロニサラダ コンソメスープ(わかず・オクラ)	海苔 鶏肉の味噌焼 付(アスパラ・ほうれん草) かぼちの煮物 マカロニサラダ コンソメスープ(わかず・オクラ)	海苔 さばのカレー風味焼き 付(玉葱・きんぴら) 切干大根の炒め物 カリフラワーの甘酢漬 みそ汁(菜・大根)	海苔 豚肉と野菜のオイスター煮 かに焼売 春雨サラダ 中華かき玉汁(菜)	海苔 さわらの煮物 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・豆苗)	海苔 煮込みハンバーグ 付(スナッパ・エンドウ) えびとカリフラワーのソテー ミモザサラダ コンソメスープ(ほうれん草・大根)	海苔 バサの七味焼き 付(スナッパ・エンドウ) ★牛肉と鶏肉の味噌煮 みそ汁(玉葱・かぼち)
おやつ	おやつ(スイートケーキ)	おやつ(モカロールケーキ)	おやつ(抹茶・大福)	おやつ(黒糖煮りんご)	おやつ(お昼生食献立)	おやつ(スイートポテト)	おやつ(クリームワッフル)
夕	海苔 中華風炒め 付(アスパラ・ほうれん草) 焼きピーマン 青豆のナムル 香の物(梅干・らっきょう)	海苔 ますのチャンchan焼き じゃが芋の煮物 二色和え のり飯	海苔 親子煮 小松菜とツナの炒め物 たいみそ フルーツ(キウイ)	海苔 あじの照り煮 付(いんげん・肉) かぼちの煮物 しるしのわさび和え 金時豆	海苔 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース 付(アスパラ・ほうれん草) 香の物(梅干・らっきょう)	海苔 たらのしと煮物 付(いんげん・肉) なすのみそ炒め 春巻の餡子おろし和え 茶漬	海苔 チキンカツ ソース 付(キャベツ・かぼち) ブロッコリーのマヨネーズ 香の物(梅干・らっきょう)
日付	09月26日(月)	09月27日(火)	09月28日(水)	09月29日(木)	09月30日(金)		
朝	海苔 納豆 大根の甘辛炒め みそ汁(わかず・大根)	食パン ベーコンと白菜のコンソメ煮 ブルーベリージャム フルーツ缶(みかん)	海苔 和風煮 付(オクラ・きんぴら) ほうれん草とすのこのおろし 香の物(梅干・らっきょう)	食パン スナッパ・エンドウ 青豆の炒り煮 りんごジャム フルーツ缶(みかん)	海苔 厚揚げの煮物 ほうれん草とすのこの和え物 みそ汁(玉葱・大根)		
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼	海苔 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・大根)	海苔 さけの塩焼 付(いんげん・肉) きんぴら きんぴら きんぴら きんぴら きんぴら	海苔 鶏肉の味噌焼 付(スナッパ・エンドウ) かぼちの煮物 カリフラワーのゆかり和え かつおおろし	海苔 鶏肉の煮物炒め 竹輪とごぼうの煮物 豆のサラダ みそ汁(じゃが芋・しめじ)	【重陽の節句】 あじの塩焼 お昼生食献立 付(スナッパ・エンドウ) カリフラワー炒め コーンスローサラダ かき玉汁(みかん)		
おやつ	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(たいやき)	おやつ(水餃子・あん)	おやつ(チョコクレープ)	おやつ(ヨーヨー・牛乳7リットル)		
夕	海苔 メスケの山椒煮 付(豆腐・豆) ごぼうの甘辛炒め ほうれん草の煮物 漬物(きゅうり)	海苔 ふく煮 付(ブロッコリー・アスパラ) ポテトサラダ フルーツ缶(みかん)	海苔 鶏肉のみそ焼 付(スナッパ・エンドウ) かぼちの煮物 カリフラワーのゆかり和え かつおおろし	海苔 みそ汁の味噌煮 付(アスパラ・ほうれん草) かぼちの煮物 いんげんのごま和え 香の物(梅干・らっきょう)	海苔 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜の煮物 しそ昆布煮 フルーツ缶(みかん)		