

9月の献立

	09月01日(月)	09月02日(火)	09月03日(水)	09月04日(木)	09月05日(金)	09月06日(土)	09月07日(日)
朝	御飯 とりつくね &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 ホッケのみりん焼き &青梗菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	<u>鮭とたまごの雑炊</u> 照焼きチキン &ブロッコリーの炒め物 ジョア	御飯 オムレツ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】コンスープ ジョア	御飯 さわらの西京焼き &野菜炒め 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	御飯 鶏の焦がし醤油 &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 さばの塩麴焼き &ブロッコリーの炒め物 ジョア
昼	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 スパニッシュオムレツ 付)いんげん 春雨のたらこ炒め フルーツ(バナナ) クラムチャウダー	◇中華おこわランチ <u>中華おこわ</u> 厚揚げの五目炒め いパニョ デザート(イチゴムース) ごま油香るワカメスープ	◇あじの南蛮漬け定食 御飯 あじの南蛮漬け 油麴とじゃが芋の煮物 デザート(ビタミンゼリー) けんちん汁	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 もやしの塩ダレ和え フルーツ(黄桃缶) ワンタンスープ	◇かつ煮定食 御飯 かつ煮 きゅうりの浅漬け デザート(グレープゼリー) つみれ汁	◇旅するランチ～静岡～ 御飯 浜松餃子 しらすとほうれん草の和え物 フルーツ(みかん缶) オニオンスープ	◇うなぎ丼定食 うなぎ丼 白菜の香りและ デザート(プリンムース) さつま汁
夕	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の塩麴焼き &ひじきの煮物 カリフラワーのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &青梗菜の煮浸し 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 菜の花の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁
合計	1537kcal 55.5g 6.9g	1504kcal 61.4g 7.1g	1572kcal 63.9g 6.4g	1566kcal 62.3g 6.7g	1526kcal 58.1g 6g	1536kcal 57.9g 5.3g	1476kcal 55.6g 5.9g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合があります。

※国内産のお米を使用しています。

9月の献立

	09月08日(月)	09月09日(火)	09月10日(水)	09月11日(木)	09月12日(金)	09月13日(土)	09月14日(日)
朝	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	御飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	<u>おでとたまごの雑炊</u> 紅鮭の塩焼き &カリフラワーおかか ジョア	御飯 オムレツ〜トマトハヤシソース &ブロッコリーソテー 【UP↑】ポタージュ ジョア	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト ジョア	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 さわらの西京焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇豚の香ばし漬け焼き定食 御飯 豚漬け 付)ソテー オクラの和え物 フルーツ(バナナ) 清汁	◇重陽の節句 栗御飯 銀だらの西京焼き 付)大葉 茄子のおろし和え デザート(オレンジゼリー) 野菜を食べる卵スープ	◇旅するランチ〜長崎〜 <u>ちゃんぽん</u> 海老かつ デザート(イチゴムース)	◇かれないの煮付け御膳 御飯 かれないの煮付け 付)ほうれん草 大学芋 ヨーグルト(マンゴーソース) 塩ちゃんこスープ	◇こだわりのビーフカレー ビーフカレー コールスローサラダ フルーツ(みかん缶) 乳酸菌飲料	◇ミートグラタンランチ バターライス ミートグラタン 人参サラダ デザート(プリンムース) クラムチャウダー	◇ミックスフライランチ 御飯 エビフライ&メンチカツ 付)ナポリタン 鶏もつ煮 フルーツ(黄桃缶) オニオンスープ
夕	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &切干大根煮 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 おろし豆腐ハンバーグ いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め 青梗菜のナムル 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 親子煮 オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁
合計	1541kcal 62.5g 6.1g	1547kcal 55.2g 6.3g	1559kcal 61.5g 7.3g	1553kcal 62.9g 6.1g	1565kcal 57.4g 5.6g	1462kcal 62.3g 7.4g	1557kcal 61.8g 7.1g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合があります。

※国内産のお米を使用しています。

9月の献立

	09月15日(月)	09月16日(火)	09月17日(水)	09月18日(木)	09月19日(金)	09月20日(土)	09月21日(日)
朝	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	<u>鮭とたまごの雑炊</u> 照焼きチキン &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 おムレツ &具だくさんトマト煮 【UP↑】コンスーフ 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 赤魚みりん焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト
昼	◇敬老の日 お赤飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ 豆腐のかにあんかけ ほうれん草の三杯酢 清汁	◇肉豆腐定食 御飯 肉豆腐 ツナと胡瓜の和え物 デザート(イチゴムース) つみれ汁	◇たらのタルタル焼き定食 御飯 たらのタルタル焼き 付)グリーン野菜 玉ねぎのマリネ ヨーグルト(マンゴースソース) 塩ちゃんこスープ	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 デミグラスハンバーグ 付)ブロッコリー 温野菜サラダ～人参ソース フルーツ(黄桃缶) クリームチャウダー	◇サーモンゴマみそ焼き定食 御飯 サーモンのごま味噌焼き 付)大葉 さつま芋と昆布の煮物 デザート(プリンムース) けんちん汁	◇おろしポン酢でさっぱり豚丼 おろしポン酢豚カルビ丼 豆のごま和えサラダ フルーツ(みかん缶) ごま油香るワカメスープ	◇松風焼き御膳 御飯 松風焼き 付)甘酢生姜 野菜かき揚げ フルーツ(バナナ) けんちん汁
夕	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 菜の花の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ホッケのみりん焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照り焼き &白菜の煮浸し オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 カリフラワーの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁
合計	1511kcal 51.6g 7.1g	1521kcal 67.5g 7g	1551kcal 65.6g 7.1g	1540kcal 66.2g 6g	1536kcal 59.6g 6.5g	1522kcal 57g 5.9g	1518kcal 64.9g 6.4g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合があります。

※国内産のお米を使用しています。

9月の献立

	09月22日(月)	09月23日(火)	09月24日(水)	09月25日(木)	09月26日(金)	09月27日(土)	09月28日(日)
朝	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー 【UP↑】ポータージュ ジョア	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】パニャヨーグルト	<u>木下とたまごの雑炊</u> 銀鮭の塩焼き &かりフラワーおかか ジョア	御飯 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &いんげんソテー 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	御飯 とりつくね &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】パニャヨーグルト
昼	◇とろろなめこそば定食 <u>とろろそば</u> 具) 厚揚げのねぎ炒め デザート(プリンムース)	◇特製!天津飯～甘酢が決め手♪ 天津飯 点心(焼売) 青梗菜のナムル 春雨スープ	◇母さんの味!肉じゃがが定食 御飯 肉じゃが 春菊のごま味噌和え デザート(イチゴムース) 野菜を食べるスープ	◇豆腐ステーキ御膳 ゆかり御飯 豆腐ステーキ かに入りコロッケ デザート(グレープゼリー) つみれ汁	◇さばの塩焼き定食 御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし ほうれん草とかにの酢味噌和え フルーツ(みかん缶) のっぺい汁	◇THE・定番!ポークカレー カレーライス 彩りサラダ～人参ソース フルーツ(黄桃缶) 乳酸菌飲料	◇あじフライ定食 御飯 あじフライ定食 付)キャベツ 温泉卵 フルーツ(バナナ) けんちん汁
夕	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 おろし豆腐ハンバーグ オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ★たらのみニール &具だくさんトマト煮 ブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き &きんぴらごぼう とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴 【UP↑】夜の豚汁	御飯 炭火焼きサシ~香味ソース &青梗菜の煮浸し かりフラワーの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁
合計	1467kcal 52.4g 7.2g	1482kcal 52.6g 7.3g	1483kcal 63.5g 6.5g	1481kcal 60g 6.4g	1499kcal 62.2g 6.5g	1543kcal 51.9g 6.5g	1509kcal 58.6g 5.9g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合があります。

※国内産のお米を使用しています。

9月の献立

	09月29日(月)	09月30日(火)					
朝	御飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麴焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	これから段々と気温が下がってまいります。体調を崩さぬよう、お過ごしください！ 				
昼	◇チャーハンランチ <u>炊き込みチャーハン</u> 肉団子の甘酢炒め ポテトサラダ フルーツ(みかん缶) 春雨スープ	◇豆腐チャンプル定食 御飯 豆腐のチャンプル 鶏もつ煮 デザート(イチゴムース) ワンタンスープ					
夕	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 デザート(ゼリー)	御飯 さわらの西京焼き &切干大根煮 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜の豚汁					
合計	1573kcal 55.4g 7.1g	1501kcal 64.3g 6.4g					

※食材の納品によりメニューが変更となる場合があります。

※国内産のお米を使用しています。