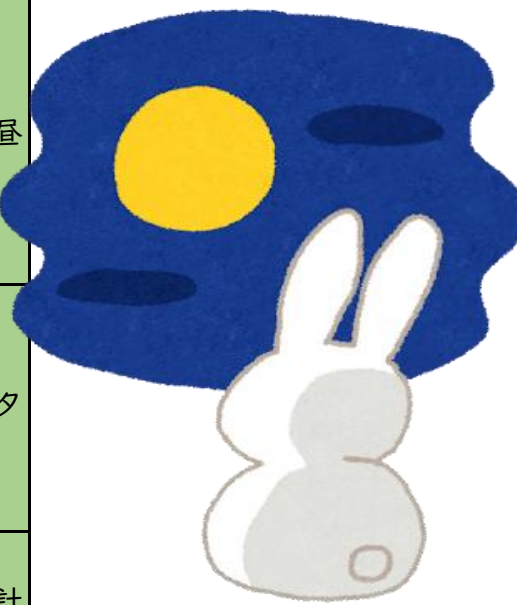


9月の献立

		09月01日(火)	09月02日(水)	09月03日(木)	09月04日(金)	09月05日(土)
朝		御飯 ホッケみりん焼き &じゃが芋のきんぴら 【UP↑】トロッともずくのお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	<u>たまご雑炊</u> 照焼きチキン &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 ｼﾞｮｵ	御飯 オムﾚｯ &野菜のﾄﾏﾄ煮込み 【UP↑】ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ｼﾞｮｵ	御飯 さわらの西京焼き &いんげんの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 ｼﾞｮｵ	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾔｰﾖｰｸﾞﾙﾄ
昼		◇中華おこわランチ <u>中華おこわ</u> 厚揚げと豚肉の五目炒め オクラの和え物 ぎゅぎゅつとﾏﾝｺﾞｰｾﾞﾘｰ にら玉汁	◇あじのきのご飯かけ定食 御飯 あじのきのご飯かけ 油麩とじゃが芋の煮物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ぶどうﾑｰｽ) けんちん汁	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 もやしの塩だれ和え ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾟｲﾝ) ｳﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ	◇かつ煮定食 御飯 かつ煮 きゅうりの浅漬け ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｸﾞﾚｰﾌﾟｾﾞﾘｰ) つみれ汁	◆豚じゃがセット 御飯 豚じゃが なすの和え物 ｺﾝﾎﾟｰﾄ(みかん缶) すまし汁
夕		御飯 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 春菊のごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	麦ごはん 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 とろろ 【UP↑】夜のこくうま鶏ｽｰﾌﾟ	御飯 筑前煮 ｶﾗ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 ﾀﾏｺﾞｻﾗﾀﾞ 【UP↑】夜のお味噌汁
計		1596kcal 61.7g 7.1g	1490kcal 61.1g 7.2g	1543kcal 63.6g 7g	1577kcal 60.9g 6g	1590kcal 57.3g 5.3g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューはユニット炊飯不要日です。

9月の献立

	09月06日(日)	09月07日(月)	09月08日(火)	09月09日(水)	09月10日(木)	09月11日(金)	09月12日(土)
朝	御飯 さばの塩麴焼き &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 &ほうれん草の浸し 【UP↑】朝の豚汁 ジ ョア	御飯 銀鮭の塩焼き &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>たまご雑炊</u> とりつくね &いんげんの炒め物 ジ ョア	御飯 オムレツ～トマトハヤシソース &野菜ソテー 【UP↑】ポタージュ ジ ョア	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】トロとわかめのお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &青梗菜の浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト
昼	◇うなぎ丼定食 うなぎ丼 白菜の和え物 デザート(プリンムース) さつま汁	◇特製◎豚肉の味噌炒め定食 御飯 豚肉の味噌炒め オクラの和え物 フルーツ(バナナ) 五品目の清汁	◇旅するランチ～長崎～ <u>ちゃんぽん</u> えびフリカッ デザート(ぶどうムース)	◇重陽の節句 <u>季)栗御飯</u> 赤魚の幽庵焼き 付)大根おろし・大葉 かぼちゃのくるみ和え 和菓子(紫芋ようかん) 野菜を食べる卵スープ	◇かれのいの煮付け御膳 御飯 かれのいの煮付け 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 コンポート(みかん缶) 乳酸菌飲料	◆豆腐ハンバーグセット 御飯 おろし豆腐ハンバーグ &じゃが芋のきんぴら オクラのおかか和え デザート(プリンムース) すまし汁
夕	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &ひじきの煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &きんぴらごぼう 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 まぐろの生姜煮 &青梗菜の煮浸し なすのおかか和え 【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 鶏肉のねぎ塩炒め 大根なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &切干大根煮 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮込み いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1525kcal 62.5g 5.7g	1501kcal 61.7g 6.1g	1519kcal 61.9g 6.8g	1469kcal 56.8g 7.4g	1682kcal 62.1g 6g	1552kcal 59.6g 6.2g	1449kcal 54.4g 6.1g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューはユニット炊飯不要日です。

9月の献立

	09月13日(日)	09月14日(月)	09月15日(火)	09月16日(水)	09月17日(木)	09月18日(金)	09月19日(土)
朝	御飯 あじのみりん焼き &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	御飯 鶏肉の塩麴焼き &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾔｰｸﾞﾙﾄ	御飯 赤魚のみりん焼き &ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか 【UP↑】ﾄﾛｯとわかめのお味噌汁 【UP↑】ﾌﾟﾚﾝﾔｰｸﾞﾙﾄ	<u>たまご雑炊</u> 筑前煮 ｼﾞｮｱ	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	御飯 ｵﾑﾚｯ &ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾂﾄ 【UP↑】ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ｼﾞｮｱ	御飯 ひろうすの含め煮 &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾔｰｸﾞﾙﾄ
昼	◇ミートグラタンランチ ﾊﾞﾀｰﾗｲｽ ミートｸﾞﾗﾀﾝ ｷｬﾛｯﾄｻﾗﾀﾞ ぎゅぎゅっとぶどうゼリー ｸﾗﾑﾁｬｳﾀﾞｰ	◇さばの塩焼き定食 御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし さつま芋と昆布の煮物 ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾟｲﾝ) 塩豚汁	◇肉豆腐定食 御飯 肉豆腐 ﾂﾅと胡瓜の和え物 ﾃﾞｻｰﾄ(ぶどうﾑｰｽ) 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)かぼちゃ 玉ねぎのマリネ ﾃﾞｻｰﾄ(いちごゼリー) 塩ちゃんｺｰｽｰﾌﾟ	◇洋食屋さんのﾊﾝﾊﾞｰｸﾞﾗﾝﾁ 御飯 ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 付)いんげん ﾎﾂﾄｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) ｸﾗﾑﾁｬｳﾀﾞｰ	◇お祭り巡り～青森ねぶた～ 御飯 ますの柚庵焼き 付)ｵｸﾗ 昆布と野菜の和え物_ねぶた漬 りんごﾔｰｸﾞﾙﾄ けの汁	◆鶏のさっぱり煮セット 御飯 鶏のさっぱり煮 なすの香味和え ﾃﾞｻｰﾄ(ﾌﾟﾘﾝﾑｰｽ) すまし汁
夕	御飯 八宝菜 ｶﾘﾌﾗﾜｰの梅肉和え 【UP↑】夜のこくま鶏ｽｰﾌﾟ	御飯 ﾋﾟｰﾏﾝの肉詰め &青梗菜の煮浸し 納豆 【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 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの白ごま和え 【UP↑】夜のこくま鶏ｽｰﾌﾟ	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 炭火焼きｷｷﾝ～香味ソース &ｷﾝﾋﾟﾗごぼう ほうれん草の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ﾒｸの照焼き &白菜の煮浸し ﾀﾏｺﾞｻﾗﾀﾞ 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1572kcal 61.4g 7.4g	1488kcal 62.6g 6.3g	1427kcal 66g 6.2g	1507kcal 56g 7.3g	1482kcal 58.2g 6g	1520kcal 62.9g 6.2g	1470kcal 59.6g 6.1g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューはユニット炊飯不要日です。

9月の献立

	09月20日(日)	09月21日(月)	09月22日(火)	09月23日(水)	09月24日(木)	09月25日(金)	09月26日(土)
朝	御飯 紅鮭の塩焼き &ポロコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー 【UP↑】ポターージュ ジョア	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &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>たまご雑炊</u> 銀鮭の塩焼き &野菜ソテー ジョア	御飯 あじのみりん焼き &じゃが芋のきんぴら 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】豆腐とわかめのお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 さばの塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇松風焼き御膳 御飯 松風焼き 付)甘酢生姜 きんぴらレコン コンポート(みかん缶) けんちん汁	◇敬老の日 お赤飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ 卵豆腐のあんかけ ほうれん草とお酢の酢の物 七品目の清汁	◇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 大根のごま味噌和え デザート(ぶどうムース) 野菜を食べるスープ	◇平打うどん定食 <u>かけうどん</u> 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のくるみ和え ぎゅぎゅっとオレンジゼリー	◇十五夜 御飯 たらのみぞれあん 油麩とれんこんの煮物 季)お月見饅頭 芋煮汁	◇鶏肉の炙り味噌焼きセット 御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう カリフラワーのおかかマヨ フルーツ(バナナ) すまし汁
夕	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 カリフラワーのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜ソテー 春菊の白和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 キャベツの重ね蒸し &具たくさんトマト煮 大根の甘酢和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &かぼちゃの煮物 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 まぐろの生姜煮 &切干大根煮 たまごサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し なすの和え物 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1534kcal 67.4g 6.9g	1531kcal 58.7g 7.5g	1567kcal 61.3g 7.5g	1528kcal 61.3g 6.7g	1536kcal 58.4g 7.2g	1546kcal 54.6g 6.5g	1510kcal 65.3g 6.1g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューはユニット炊飯不要日です。

9月の献立

	09月27日(日)	09月28日(月)	09月29日(火)	09月30日(水)			
朝	御飯 とりつくね &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	御飯 赤魚の味噌煮 &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾟﾚﾝﾕｰｸﾞﾙﾄ	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】ﾄﾛｯとわかめのお味噌汁 ｼﾞｮｱ	<u>たまご雑炊</u> 銀ひらすの醤油麴焼き &かぼちゃの煮物 ｼﾞｮｱ	敬老の日、おめでとうございます！ 皆様が楽しく健やかな生活を送れます よう、職員一同願っております♪ 		
昼	◇あじフライ定食 御飯 あじフライ定食 付)ｷｬﾍﾞﾂ 豆のごま和えサラダ コンポート(洋梨缶) けんちん汁	◇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 きゅうりと搾菜の和え物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ももﾑｰｽ) 春雨ｽｰﾌﾟ	◇豆腐チャンプル定食 御飯 豆腐のチャンﾌﾟﾙ ｵｸﾗの和え物 ぎゅぎゅつとﾏﾝｺﾞｰｾﾞﾘｰ ｳﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ	◇THE・定番!ﾎｰｸｶﾚｰ カレーライス 彩りサラダ～人参ソース ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) 乳酸菌飲料			
夕	御飯 青椒肉絲 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のｸﾘｰﾑ煮 菜の花の和え物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｸﾞﾚｰﾌﾟｾﾞﾘｰ)	御飯 さわらの西京焼き &ひじきの煮物 ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 ぶりと大根の煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁			
計	1483kcal 55.8g 6.6g	1529kcal 55.2g 7.5g	1530kcal 59.3g 6g	1475kcal 52.5g 6.3g			

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューはユニット炊飯不要日です。