

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 ホッパみりん焼き &じゃが芋のきんぴら 【UP↑】トロツともずくのお味噌汁 【UP↑】ﾌﾞﾚﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	たまご雑炊 照焼きｷｷﾝ &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 ｼﾞｮｵ	御飯 ｵﾐﾚｯｼ &野菜のﾄﾓﾂ煮込み 【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↑】ﾊﾞﾆｰﾖｰｸﾞﾙﾄ
昼			◇中華おこわランチ 中華おこわ 厚揚げと豚肉の五目炒め ｵｸﾗの和え物 ぎゅぎゅっとﾏﾝｺﾞｰｾﾞﾘｰ にら玉汁	◇あじのきのご饅かけ定食 御飯 あじのきのご饅かけ 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(ﾊﾞｲﾝ) ﾜﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ	◇かつ煮定食 御飯 かつ煮 きゅうりの浅漬け ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｸﾞﾚｰﾌﾞｾﾞﾘｰ) 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↑】夜の豚汁	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 ﾀﾏｺﾞ ﾍﾞﾗﾀﾞ 【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
	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↑】ﾌﾞﾚﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 だし巻きたまご &ほうれん草の浸し 【UP↑】朝の豚汁 ｼﾞｮｵ	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↑】ﾊﾞﾆｰﾖｰｸﾞﾙﾄ	たまご雑炊 とりつくね &いんげんの炒め物 ｼﾞｮｵ	御飯 ｵﾐﾚｯｼｰﾄﾓﾂﾊﾔｼｰｽ &野菜ｼｰ 【UP↑】ﾎﾞｰﾀｰｼﾞｭ ｼﾞｮｵ	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】ﾄﾛｯﾄﾞわかめのお味噌汁 【UP↑】ﾌﾞﾚﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	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↑】ﾊﾞﾆｰﾖｰｸﾞﾙﾄ
昼	◇うなぎ丼定食 うなぎ丼 白菜の和え物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾌﾟﾘﾝﾑｰｽ) 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(ﾊﾞﾅﾅ) 五品目の清汁	◇旅するランチ～長崎～ ちゃんぽん えびﾌﾞﾘｯｸ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ぶどうﾑｰｽ)	◇重陽の節句 季)栗御飯 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ﾌﾟ	◇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 ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾏﾝｺﾞｰｿｰｽ) 塩ちゃんこｽｰﾌﾟ	◇こだわりのビーフカレー ﾋｰﾌｰﾙｰ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ｺﾝﾎﾟｰﾄ(みかん缶) 乳酸菌飲料	◆豆腐ハンバーグセット 御飯 おろし豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ &じゃが芋のきんぴら ｵｸﾗのおかか和え ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾌﾟﾘﾝﾑｰｽ) 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 &野菜ｼｰ ﾂﾅﾄﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 【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 たらのﾐﾆﾙ &具だくさんﾄﾓﾂ煮込み 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
	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 ｼﾞｮｵ	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↑】ﾊﾞﾆｰﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 赤魚のみりん焼き &ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか 【UP↑】ﾄﾛｯﾄﾞわかめのお味噌汁 【UP↑】ﾌﾞﾚﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	たまご雑炊 筑前煮 ｼﾞｮｵ	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｵ	御飯 ｵﾐﾚｯｼ &ｼﾞｰﾖｰﾏﾝﾎﾞｰﾂ 【UP↑】ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ｼﾞｮｵ	御飯 ひろうすの含め煮 &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】ﾊﾞﾆｰﾖｰｸﾞﾙﾄ
昼	◇ミートグラタンランチ ﾊﾞｰﾀｰﾗｲｽ 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ｾﾞﾘｰ ｸﾗﾑﾕｰｸﾞﾙﾄ	◇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(ﾊﾞｲﾝ) 塩豚汁	◇肉豆腐定食 御飯 肉豆腐 ﾂﾅと胡瓜の和え物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(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 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(いちごｾﾞﾘｰ) 塩ちゃんこｽｰﾌﾟ	◇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 ﾎﾃﾞﾄｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) ｸﾗﾑﾕｰｸﾞﾙﾄ	◇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 りんごﾖｰｸﾞﾙﾄ 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 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(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↑】夜のこくうま鶏ｽｰﾌﾟ	御飯 ﾋｰﾏﾝの肉詰め &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↑】夜のこくうま鶏ｽｰﾌﾟ	御飯 ホッパみりん焼き &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 &きんぴらごぼう ほうれん草の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ﾒﾂの照焼き &白菜の煮浸し ﾀﾏｺﾞ ﾍﾞﾗﾀﾞ 【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
	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 &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｵ	御飯 野菜入りｽｸﾗｯﾌﾟﾙｴｯｸﾞ &いんげんｼｰ 【UP↑】ﾎﾞｰﾀｰｼﾞｭ ｼﾞｮｵ	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↑】ﾊﾞﾆｰﾖｰｸﾞﾙﾄ	たまご雑炊 銀鮭の塩焼き &野菜ｼｰ ｼﾞｮｵ	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 ｼﾞｮｵ	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↑】ﾊﾞﾆｰﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 さばの塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】ﾌﾞﾚﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ
昼	◇松風焼き御膳 御飯 松風焼き 付)甘酢生姜 きんぴらｲﾝｺﾝ ｺﾝﾎﾟｰﾄ(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 ほうれん草とｷｬﾂの酢の物 七品目の清汁	◇特製!天津飯～甘酢が決め手♪ 天津飯 点心(焼売) 青梗菜のﾅﾐﾙ 春雨ｽｰﾌﾟ	◇母さんの味!肉じゃが*定食 御飯 肉じゃが 大根のごま味噌和え ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ぶどうﾑｰｽ) 野菜を食べるｽｰﾌﾟ	◇平打おうどん定食 かけうどん 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のくるみ and え ぎゅぎゅっとﾚﾝｼﾞｰｾﾞﾘｰ	◇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ﾓ ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) 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 and え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜ｼｰ 春菊の白 and え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ｷｬﾍﾞﾂの重ね蒸し &具だくさんﾄﾓﾂ煮 大根の甘酢 and 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 ﾀﾏｺﾞ ﾍﾞﾗﾀﾞ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し なすの and え物 【UP↑】夜のこくうま鶏ｽｰﾌﾟ	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
	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 ｼﾞｮｵ	御飯 赤魚の味噌煮 &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾞﾚﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】ﾄﾛｯﾄﾞわかめのお味噌汁 ｼﾞｮｵ	たまご雑炊 銀ひらすの醤油麴焼き &かぼちゃの煮物 ｼﾞｮｵ			
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 and えｻﾗﾀﾞ ｺﾝﾎﾟｰﾄ(洋梨缶) けんちん汁	◇チャーハンランチ 炊き込みチャーハン 肉団子の甘酢炒め きゅうりと搾菜の and 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 豆腐のﾕｰﾌﾞﾙ ｵｸﾗの and え物 ぎゅぎゅっとﾏﾝｺﾞｰｾﾞﾘｰ ﾜﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ	◇THE・定番!ポークカレー ｶｰﾚｰﾗｲｽ 彩りｻﾗﾀﾞ ～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 and え物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｸﾞﾚｰﾌﾞｾﾞﾘｰ)	御飯 さわらの西京焼き &ひじきの煮物 ﾂﾅﾄﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 ぶりと大根の煮物 いんげんの白ごま and 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			