

9月献立

		令和3年9月1日(水)	令和3年9月2日(木)	令和3年9月3日(金)	令和3年9月4日(土)	令和3年9月5日(日)
		卵雑炊 野菜のきんぴら もずく酢 乳酸菌飲料	ご飯 いか団子煮 中華サラダ 味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 いんげんの旨煮 卵豆腐 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 アスパラソテー きゅうりの塩もみ 味噌汁 牛乳	ご飯 はんぺんの炒め煮 梅干 味噌汁 乳酸菌飲料
		366kcal	398kcal	394kcal	454kcal	367kcal
		ご飯 焼きそば つくねの煮付け みかん缶 すまし汁	カレーライス(ビーフ) ハンバーグ 大根サラダ 香の物	ご飯 油淋鶏 冬瓜の煮付け 水菜と長芋のサラダ 味噌汁	ご飯 牛肉とじゃが芋の揚げ煮 角麩煮 青菜のなめたけ和え すまし汁	チャーハン カニクリームコロッケ ココアムース コンソメスープ
		551kcal	594kcal	601kcal	565kcal	680kcal
		抹茶饅頭	バナナケーキ	ロールケーキ	コーヒーゼリー	マドレーヌ
		107kcal	86kcal	85kcal	36kcal	92kcal
		ご飯 からすかえの照焼き ほうれん草の炒め煮 なすのごま和え 味噌汁	ご飯 豚肉とごぼうの甘辛炒め 豆腐のしんじょあんかけ 白菜の梅おかか和え 味噌汁	ご飯 豆腐の甘酢あんかけ 肉団子 わかめサラダ 味噌汁	ご飯 ほきのバター醤油ムニエル キャベツと油揚げの炒め煮 15種ヘルシーサラダ 味噌汁	ご飯 華風卵焼き 里芋の味噌煮 オクラの生姜和え すまし汁
		467kcal	609kcal	513kcal	533kcal	517kcal

		令和3年9月6日(月)	令和3年9月7日(火)	令和3年9月8日(水)	令和3年9月9日(木)	令和3年9月10日(金)	令和3年9月11日(土)	令和3年9月12日(日)
朝		ご飯 カリフラワー炒め 卵豆腐 味噌汁 乳酸菌飲料	パン スクランブルエッグ スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳	ご飯 なすの生姜炒め いんげんのごま和え 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 キャベツとピーマンのツナ炒め しそ昆布 味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 さつま揚げ炒め 里芋の磯和え 味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 玉ねぎの卵とじ なすの華風浸し 味噌汁 牛乳	ご飯 ちくわとひじきの炒り煮 みょうがの和え物 味噌汁 乳酸菌飲料
		393kcal	566kcal	410kcal	396kcal	416kcal	479kcal	355kcal
昼		ご飯 白身魚のたらこマヨネーズ焼き ポトフ もやしのだレッシング和え 味噌汁	ご飯 焼き肉風炒め物 さつま芋の旨煮 白菜のごま酢和え すまし汁	ご飯 山菜そば えびのかき揚げ ココアムース	ご飯 蒸し餃子 ささみと胡瓜の和え物 中華スープ	ご飯 とんかつ 大根の煮付け 水菜と白菜の和え物 味噌汁	ご飯 あじの梅干し煮 がんもの煮つけ 長芋の短冊 味噌汁	チキンライス さつま芋の金平 杏仁豆腐 コンソメスープ
		533kcal	519kcal	663kcal	752kcal	522kcal	494kcal	405kcal
おやつ		プチクレープ	和のパンケーキ	大島饅頭	どら焼き	新ドーム型ケーキ	レモンケーキ	スイートポテト
		58kcal	55kcal	107kcal	136kcal	116kcal	68kcal	78kcal
夕		ご飯 豚肉の山椒煮 三色高野しのだ煮 大豆のサラダ すまし汁	炊き込みご飯 さばの塩焼き 豆腐のしんじょあんかけ 青梗菜のナムル 味噌汁	ご飯 鶏肉の照焼き 卵の花 オクラのおかか和え 味噌汁	ご飯 豆腐とひき肉の生姜あん 金平ごぼう オニオンライス 味噌汁	ご飯 赤魚の煮つけ きのごソテー ツナサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉の金山寺味噌焼き 冬瓜の煮付け 小松菜の和え物 すまし汁	ご飯 千種焼き キャベツの炒め煮 ブロッコリーサラダ すまし汁
		736kcal	560kcal	557kcal	513kcal	467kcal	505kcal	518kcal

《カレーの日》

		令和3年9月13日(月)	令和3年9月14日(火)	令和3年9月15日(水)	令和3年9月16日(木)	令和3年9月17日(金)	令和3年9月18日(土)	令和3年9月19日(日)
朝		ご飯 焼き豆腐煮 いんげんのオーロラソースかけ 味噌汁 乳酸菌飲料	パン ミニオムレツ ポテトサラダ 味噌汁 牛乳	ご飯 白菜のどろみ煮 中華サラダ 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 まぐろ角煮 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁 乳酸菌飲料	きのご雑炊 ちくわの炒め煮 もやしのゆかり和え 味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 ほうれん草とベーコンソテー 佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 南瓜のえびあんかけ 白菜の磯和え 味噌汁 乳酸菌飲料
		407kcal	506kcal	403kcal	349kcal	401kcal	453kcal	392kcal
昼		ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 南瓜の煮付け 白菜の梅おかか和え すまし汁	ひじきご飯 鶏肉のねぎ塩のせ ブロッコリーのコンソメ煮 豆腐のサラダ 味噌汁	いなり寿司 あんかけうどん えびの天ぷら 野菜ジュース	チキンカレー 香の物 トマトサラダ ヨーグルト	ご飯 さわらの味噌照焼き キャベツの炒め物 冷奴 すまし汁	ご飯 南瓜コロッケ シウマイ 玉葱と枝豆のサラダ 味噌汁	ちらし寿司 かぼちゃの煮物 いんげんのごま和え すまし汁
		606kcal	540kcal	747kcal	609kcal	543kcal	592kcal	546kcal
おやつ		田舎饅頭	カカオケーキ	今川焼き	シュークリーム	ハインセリー	抹茶ワッフル	ショコラブッセ
		106kcal	72kcal	91kcal	141kcal	38kcal	80kcal	84kcal
夕		ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ なすの甘辛炒め マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 たらしのレモン醤油蒸し 里芋のそぼろ煮 もやしのごま和え 味噌汁	ご飯 豚肉の甘辛煮 れんごんの金平 彩り野菜の白和え 味噌汁	ご飯 豆腐としめじの煮付け 角麩の炒り煮 ささげのごま和え 味噌汁	ご飯 かニ玉 南瓜のいとこ煮 トマトサラダ 味噌汁	ご飯 ぶりのにんにく醤油焼き ごぼうの炒り煮 どろろ すまし汁	ご飯 豆腐のチリソース風煮 茄子のそぼろあんかけ ナムル 味噌汁
		527kcal	449kcal	545kcal	458kcal	465kcal	583kcal	525kcal

敬老の日

十五夜

秋分の日

		令和3年9月20日(月)	令和3年9月21日(火)	令和3年9月22日(水)	令和3年9月23日(木)	令和3年9月24日(金)	令和3年9月25日(土)	令和3年9月26日(日)
朝		ご飯 角麩煮 卵の花 味噌汁 乳酸菌飲料	パン もやしのオイスター炒め パンプキンサラダ コンソメスープ 牛乳	ご飯 ロールキャベツ もずく酢 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 白菜のどろみ煮 長芋のお浸し 味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 かに雑炊 じゃが芋金平 15種ヘルシーサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 キャベツとしめじのソテー 卵豆腐 味噌汁 牛乳	ご飯 アスパラソテー きゅうりの塩もみ 味噌汁 乳酸菌飲料
		495kcal	520kcal	367kcal	384kcal	462kcal	441kcal	368kcal
昼		ドライカレー ジャーマンポテト わかめスープ マンゴープリン	山菜ご飯 ホキのごまだれがらめ 厚揚げの旨辛煮 小松菜のフレンチ和え 味噌汁	ご飯 ちゃんぽん 蒸し餃子 フルーツ	かきあげ丼 小松菜とエビの中華煮 さつま芋サラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の中華風炒め なすの煮付け ツナサラダ 味噌汁	ご飯 鮭のレモン醤油焼き 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のしらす和え 味噌汁	ご飯 エビピラフ 肉団子 みかん缶 コンソメスープ
		602kcal	538kcal	525kcal	588kcal	524kcal	485kcal	450kcal
おやつ		鬼まんじゅう	お月見ゼリー	やわらかおかき	おはぎ	ワッフル	栗まんじゅう	黒ごまプリン
		92kcal	46kcal	59kcal	98kcal	76kcal	126kcal	74kcal
夕		ご飯 牛肉とごぼうの炒り煮 けんちん煮 キャベツのしらす和え 味噌汁	ご飯 ダンドリーチキン いか団子煮 カリフラワーのマリネ すまし汁	ご飯 オムレツの挽肉ソース がんもの煮付け いんげんのピーナツ和え 味噌汁	ご飯 さばのおろし煮 豆腐のしんじょあんかけ 水菜とコンソメサラダ 味噌汁	ご飯 豆腐の味噌かけ 小松菜の炒め煮 春雨の酢の物 すまし汁	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 大根のふにあんかけ オクラの辛子マヨ和え すまし汁	ご飯 さわらの照焼き 里芋の旨煮 もやしの和え物 味噌汁
		513kcal	561kcal	561kcal	551kcal	553kcal	536kcal	521kcal

《カレーの日》

		令和3年9月27日(月)	令和3年9月28日(火)	令和3年9月29日(水)	令和3年9月30日(木)
朝		ご飯 さつま揚げ炒め オクラのおかか和え 味噌汁 乳酸菌飲料	パン スクランブルエッグ ポテトサラダ ポタージュスープ 牛乳	ご飯 里芋の炒り煮 水菜のサラダ 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 大根の炒め煮 白花豆 味噌汁 乳酸菌飲料
		383kcal	638kcal	408kcal	402kcal
昼		ご飯 牛肉の柳川煮 ひじき豆煮 いんげんのピーナツ和え 味噌汁	ゆかりご飯 ぶりの照焼き 野菜のトマト煮 アスパラのボン酢和え 真汁	ご飯 きつねしめん 野菜の天ぷら ココアムース	ご飯 鶏肉の梅焼き ごぼうの煮付け 大豆サラダ 味噌汁
		526kcal	629kcal	643kcal	575kcal
おやつ		バームクーヘン	水ようかん	ミルクケーキ	なごやん
		102kcal	67kcal	69kcal	139kcal
夕		ご飯 スパニッシュオムレツ キャベツとエビのクリーム煮 カリフラワーサラダ コンソメスープ	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 大豆煮 キャベツの塩昆布和え すまし汁	ご飯 さわらの生姜焼き 角麩煮 白菜の柚香和え 味噌汁	ご飯 カレーライス(ビーフ) とんかつ 香の物 ハインセリー
		533kcal	543kcal	539kcal	737kcal