9月献立

				令和4年9月1日(木)	令和4年9月2日(金)	令和4年9月3日(土)	令和4年9月4日(日)
朝				ご飯	カニ雑炊	ご飯	ご飯
				いか団子煮	大根のうすくず煮	アスパラソテー	はんぺんの炒め煮
				中華サラダ	アスパラのポン酢和え	きゅうりの塩もみ	梅干
				味噌汁	乳酸菌飲料	味噌汁	味噌汁
				ヨーグルト 407kcal	327kcal	牛乳 430kcal	乳酸菌飲料 348kcal
昼				そぼろ丼	ご飯	ご飯	チャーハン
				角麩煮	油淋鶏	牛肉とじゃが芋の揚げ煮	カニクリームコロッケ
				茄子のずんだ和え	冬瓜の煮付け	南瓜の煮付け	大根サラダ
				味噌汁	水菜と長芋のサラダ	おくらのおろし和え	コンソメスープ
				498kcal	味噌汁 568kcal	味噌汁 540kcal	610kcal
おやつ				バナナケーキ 86kcal	やわらかおかき 59kcal	みかんゼリー 47kcal	マドレーヌ 92kcal
夕				ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
				豚肉とごぼうの甘辛炒め	鮭のマヨネーズ焼き	ぎせい豆腐	赤魚の煮付け
				豆腐のしんじょあんかけ	もやしの挽肉炒め	ひじき煮	里芋の味噌煮
				白菜の梅おかか和え	いんげんの黒ごま和え	15種ヘルシーサラダ	オクラの生姜醤油和え
				すまし汁 573kcal	味噌汁 548kcal	そうめん汁 558kcal	すまし汁 453kcal

《カレーの日》

	令和4年9月5日(月)	令和4年9月6日(火)	令和4年9月7日(水)	令和4年9月8日(木)	令和4年9月9日(金)	令和4年9月10日(土)	令和4年9月11日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	カリフラワー炒め	スクランブルエッグ	なすの生姜醤油炒め	キャベツのツナ炒め	さつま揚げ炒め	卵とじ	ちくわとひじきの炒り煮
	卵豆腐	スパゲティサラダ	いんげんのごま和え	しそ昆布	里芋の磯和え	なすの華風浸し	胡瓜とみょうがの和え物
	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	乳酸菌飲料 374kcal	牛乳 540kcal	乳酸菌飲料 383kcal	ヨーグルト 384kcal	乳酸菌飲料 395kcal	牛乳 450kcal	乳酸菌飲料 341kcal
昼	ご飯	ご飯	ご飯	ポークカレー	ご飯	ご飯	チキンライス
	白身魚のたらこマヨネーズ焼き	焼き肉風炒め	かき揚げ山菜そば	煮込みハンバーグ	とんかつ	あじの梅干し煮	さつま芋の金平
	ポトフ	さつま芋の旨煮	バナナ	香の物	大根の煮付け	がんもの煮付け	オクラのおろし和え
	もやしのドレ和え	白菜のごま酢和え		野菜ジュース	白菜と水菜の和え物	長芋の短冊	コンソメスープ
	味噌汁 511kcal	すまし汁 503kcal	586kcal	564kcal	味噌汁 503kcal	味噌汁 482kcal	389kcal
おやつ	プチクレープ 58kcal	新ドーム型ケーキ 116kcal	いちごゼリー 28kcal	どら焼き 136kcal	やわらかおかき 59kcal	レモンケーキ 68kcal	スイートポテト 78kcal
夕	ご飯	炊き込みご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉の山椒煮	さばの塩焼き	鶏の照り焼き	豆腐と挽肉の生姜あん	赤魚の煮付け	鶏肉の金山寺味噌焼き	千種焼き
	三色高野のしのだ煮	豆腐のしんじょあんかけ	卯の花	金平ごぼう	きのこソテー	冬瓜の煮付け	キャベツの炒め煮
	大豆のサラダ	青梗菜のナムル	オクラのおかか和え	オニオンスライス	ツナサラダ	小松菜の錦糸和え	ブロッコリーサラダ
	すまし汁 721kcal	味噌汁 545kcal	味噌汁 526kcal	味噌汁 492kcal	味噌汁 457kcal	すまし汁 482kcal	味噌汁 509kcal

《カレーの日》

	令和4年9月12日(月)	令和4年9月13日(火)	令和4年9月14日(水)	令和4年9月15日(木)	令和4年9月16日(金)	令和4年9月17日(土)	令和4年9月18日(日)
朝	ご飯	パン	きのこ雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ロールキャベツ	ミニオムレツ	ちくわの炒め煮	まぐろ角煮	白菜のとろみ煮	里芋の炒り煮	ほうれん草と高野の煮浸し
	15種ヘルシーサラダ	ポテトサラダ	きゅうりの塩昆布和え	ほうれん草のピーナツ和え	中華サラダ	昆布の佃煮	梅干
	味噌汁	南瓜のポタージュ	乳酸菌飲料	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	乳酸菌飲料 387kcal	牛乳 495kcal	384kcal	ヨーグルト 394kcal	乳酸菌飲料 381kcal	牛乳 418kcal	乳酸菌飲料 339kcal
昼	ご飯	きのこご飯	いなり寿司	チキンカレー	ご飯	ご飯	エビピラフ
	鮭のマヨネーズ焼き	鶏肉のねぎ塩のせ	あんかけうどん	香の物	さわらの味噌照り焼き	コロッケ	肉団子
	南瓜の煮付け	切干大根の煮付け	焼売	トマトサラダ	キャベツの炒め物	生揚げの煮付け	グリーンサラダ
	白菜の梅おかか和え	豆腐のサラダ	みかん缶	野菜ジュース	冷奴	玉葱と枝豆のサラダ	コンソメスープ
	すまし汁 593kcal	味噌汁 524kcal	546kcal	581kcal	すまし汁 527kcal	けんちん汁 662kcal	426kcal
おやつ	田舎饅頭 106kcal	カカオケーキ 72kcal	今川焼き 91kcal	クリームコンフェ 80kcal	パインゼリー 38kcal	抹茶ワッフル 80kcal	ショコラブッセ 84kcal
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ひじき入り豆腐ハンバーグ	サーモンのレモン醤油蒸し	豚肉の甘辛煮	豆腐としめじの旨煮	かに玉	ぶりのにんにく醤油焼き	オムレツデミソースかけ
	なすの甘辛炒め	里芋のそぼろ煮	れんこんの金平	角麩の炒り煮	南瓜のいとこ煮	ごぼうの炒り煮	茄子のそぼろあんかけ
	マカロニサラダ	もやしのごま和え	彩り野菜の白和え	ささげのごま和え	いんげんの酢味噌和え	とろろ	ナムル
	味噌汁 511kcal	味噌汁 537kcal	味噌汁 530kcal	味噌汁 445kcal	すまし汁 439kcal	味噌汁 558kcal	味噌汁 504kcal

《敬老の日》 《カレーの日》 《秋分の日》

	令和4年9月19日(月)	令和4年9月20日(火)	令和4年9月21日(水)	令和4年9月22日(木)	令和4年9月23日(金)	令和4年9月24日(土)	令和4年9月25日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	角麩煮	目玉焼き	ロールキャベツ	いわしの梅干し煮	じゃが芋の金平	ふきと人参のとろりあん	アスパラソテー
	卵の花	パンプキンサラダ	もずく酢	長芋のお浸し	15種ヘルシーサラダ	里芋の磯和え	きゅうりの塩もみ
	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	乳酸菌飲料 475kcal	牛乳 518kcal	乳酸菌飲料 325kcal	ヨーグルト 486kcal	乳酸菌飲料 452kcal	牛乳 402kcal	乳酸菌飲料 353kcal
昼	ちらし寿司	山菜ご飯	ご飯	ビーフカレー	ご飯	ご飯	ドライカレー
	大根のそぼろ煮	ホキのごまだれがらめ	ミートスパゲティ	とんかつ	豚肉の中華風炒め	鮭のレモン醤油焼き	ジャーマンポテト
	すまし汁	厚揚げの甘辛煮	ブロッコリーのサラダ	香の物	なすの煮付け	南瓜のそぼろ煮	ブロッコリーサラダ
	フルーツ	小松菜のフレンチ和え	わかめスープ	パインゼリー	ツナサラダ	ほうれん草のしらす和え	ワカメスープ
	468kcal	味噌汁 529kcal	622kcal	718kcal	味噌汁 507kcal	味噌汁 462kcal	560kcal
おやつ	鬼まんじゅう 92kcal	オレンジゼリー 41kcal	どら焼き 136kcal	ワッフル 76kcal	おはぎ 98kcal	栗まんじゅう 126kcal	黒ごまプリン 74kcal
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	赤魚の煮付け	タンドリーチキン	煮込みハンバーグ	華風卵焼き	豆腐の味噌かけ	鶏肉のごまだれ焼き	ぶりの照り焼き
	焼きなす	いか団子煮	ジャーマンポテト	豆腐のしんじょあんかけ	小松菜の炒め煮	大根のかにあんかけ	里芋の旨煮
	茹で野菜のサラダ	カリフラワーのマリネ	マカロニサラダ	菜の花の辛子和え	春雨の酢の物	オクラの辛子マヨ和え	もやしの和え物
	味噌汁 444kcal	すまし汁 551kcal	味噌汁 557kcal	味噌汁 494kcal	すまし汁 541kcal	すまし汁 515kcal	味噌汁 539kcal

	令和4年9月26日(月)	令和4年9月27日(火)	令和4年9月28日(水)	令和4年9月29日(木)	令和4年9月30日(金)		
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	鮭雑炊		
	さつま揚げ炒め	スクランブルエッグ	里芋の炒り煮	大根の炒め煮	ちくわの煮付け		
	オクラのおかか和え	ポテトサラダ	白菜漬け	白花豆	白菜の塩もみ		
	味噌汁	ポタージュスープ	味噌汁	味噌汁	乳酸菌飲料		
	乳酸菌飲料 370kcal	牛乳 625kcal	乳酸菌飲料 337kcal	ヨーグルト 416kcal	326kcal		
昼	ご飯	ゆかりご飯	ご飯	ビビンバ	ご飯		
	牛肉の柳川煮	ぶりの照り焼き	天ぷらきつねきしめん	餃子	さばの生姜焼き		
	ひじき豆煮	野菜のトマト煮	ココアムース	さつま芋サラダ	ひじき煮		
	いんげんのドレッシング和え	アスパラのポン酢和え		中華スープ	いんげんの酢味噌和え		
	味噌汁 519kcal	呉汁 587kcal	642kcal	779kcal	すまし汁 493kcal		
おやつ	バームクーヘン 102kcal	水ようかん 67kcal	ミルクケーキ 69kcal	なごやん 139kcal	おかき 89kcal		
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	スパニッシュオムレツ	豚肉と茄子の味噌炒め	さばの生姜煮	鶏肉の梅焼き	オムレツデミソースかけ		
	キャベツとエビのクリーム煮	大豆煮	角麩煮	ごぼうの煮付け	南瓜の煮付け		
	カリフラワーサラダ	キャベツの塩昆布和え	白菜の柚香和え	大豆のサラダ	ワカメの酢の物		
	コンソメスープ 509kcal	すまし汁 528kcal	味噌汁 537kcal	味噌汁 547kcal	味噌汁 493kcal		