

9月献立

朝	ご飯 カニ雑炊 大根のうすくず煮 アスパラのボン酢和え 乳酸菌飲料	令和5年9月1日(金)	ご飯 ごはん ほうれん草とベーコンのソテー きゅうりの塩もみ 味噌汁 野菜ジュース	令和5年9月2日(土)	ご飯 ご飯 チャーハン カニクリームコロッケ 大根サラダ コンソメスープ	令和5年9月3日(日)	326kcal	413kcal	347kcal
昼	ご飯 油淋鶏 ぜんまいの煮つけ 水菜と長芋のサラダ 味噌汁		ご飯 ご飯 牛肉とじゃが芋の揚げ煮 南瓜の煮物 オクラのおろし和え すまし汁		ご飯 ご飯 シフォンケーキ		556kcal	563kcal	610kcal
おやつ	やわらかおかき		みかんゼリー		シフォンケーキ		59kcal	47kcal	92kcal
夕	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き もやしと挽肉炒め いんげんのごま和え すまし汁		ご飯 ご飯 ぎせい豆腐 ひじき煮 白菜の磯和え 味噌汁		ご飯 ご飯 赤魚の煮付け 里芋の味噌煮 オクラの生姜醤油和え すまし汁		535kcal	514kcal	453kcal

《カレーの日》

朝	ご飯 カリフラワー炒め 白花豆 味噌汁 乳酸菌飲料	令和5年9月4日(月)	パン スクランブルエッグ スパゲティサラダ コーンスープ	令和5年9月5日(火)	きのこ雑炊 ちくわの炒め煮 胡瓜の塩昆布和え 乳酸菌飲料	令和5年9月6日(水)	ご飯 キャベツとツナの炒め物 しそ昆布 味噌汁 ヨーグルト	令和5年9月7日(木)	ご飯 ご飯 さつま揚げ炒め 卵とじ なすの華風浸し 味噌汁 野菜ジュース	令和5年9月8日(金)	ご飯 ご飯 ひじきの炒り煮 胡瓜とみょうがの和え物 味噌汁 乳酸菌飲料	令和5年9月9日(土)	令和5年9月10日(日)	407kcal	540kcal	384kcal	384kcal	396kcal	399kcal	341kcal	
昼	ご飯 白身魚のたらこマヨ焼き ポトフ もやしのドレッシング和え 味噌汁		ご飯 焼き肉風炒め さつま芋の旨煮 白菜のごま酢和え すまし汁		ご飯 かき揚げそば パナナ		ポークカレー 香の物 肉団子 大根サラダ		ご飯 ご飯 とんかつ 大根の煮付け 白菜と水菜の和え物 味噌汁		ご飯 ご飯 あじのうめ焼き がんもの煮付け 長芋の短冊 味噌汁		ご飯 ご飯 チキンライス ハンバーグ オクラのおろし和え コンソメスープ		511kcal	539kcal	602kcal	606kcal	503kcal	489kcal	352kcal
おやつ	プチクレープ		新ドーム型ケーキ		いちごゼリー		どら焼き		やわらかおかき		レモンケーキ		スイートポテト	58kcal	116kcal	28kcal	136kcal	59kcal	68kcal	78kcal	
夕	ご飯 豚肉の山椒煮 三色高野のしのだ煮 大豆のサラダ すまし汁		ご飯 さばの塩焼き 豆腐のしんじょあんかけ チンゲン菜のナムル 味噌汁		ご飯 照焼きチキン 卵の花 オクラのおかか和え 味噌汁		ご飯 豆腐と挽肉の生姜あん 金平ごぼう オニオンライス 味噌汁		ご飯 ご飯 赤魚の煮付け きのこソテー ツナサラダ 味噌汁		ご飯 ご飯 鶏肉の金山寺味噌焼き 冬瓜の煮物 小松菜の錦糸和え すまし汁		ご飯 ご飯 千種焼き キャベツと厚揚げの炒め煮 ブロッコリーサラダ すまし汁		714kcal	512kcal	525kcal	492kcal	457kcal	478kcal	496kcal

《カレーの日》

朝	ご飯 ロールキャベツ 15種ヘルシーサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料	令和5年9月11日(月)	パン ミニオムレツ ポテトサラダ 南瓜のポターージュ 牛乳	令和5年9月12日(火)	きのこ雑炊 なすのそぼろ炒め いんげんのごま和え 味噌汁 乳酸菌飲料	令和5年9月13日(水)	ご飯 ご飯 なまぐろの角煮 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁 ヨーグルト	令和5年9月14日(木)	ご飯 ご飯 白菜のどろみ煮 中華サラダ 味噌汁 乳酸菌飲料	令和5年9月15日(金)	ご飯 ご飯 里芋の炒り煮 昆布の佃煮 味噌汁 野菜ジュース	令和5年9月16日(土)	ご飯 ご飯 ほうれん草と高野の煮浸し 梅干 味噌汁 乳酸菌飲料	令和5年9月17日(日)	388kcal	495kcal	362kcal	394kcal	386kcal	372kcal	339kcal
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		ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ 切干大根の煮物 豆腐サラダ 味噌汁		ご飯 あんがけうどん シュウマイ みかん缶		チキンカレー ハンバーグ 香の物 トマトサラダ		ご飯 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 ご飯 コロッケ 生揚げの煮付け オニオンサラダ けんちん汁		ご飯 ご飯 エビピラフ 肉団子 グリーンサラダ コンソメスープ		593kcal	525kcal	547kcal	569kcal	526kcal	725kcal	426kcal
おやつ	田舎饅頭		カカオケーキ		今川焼き		クリームコンフェ		ハインゼリー		やわらかサブレ		ショコラブッセ	106kcal	72kcal	91kcal	80kcal	38kcal	92kcal	84kcal	
夕	ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ なすの旨辛炒め マカロニサラダ 味噌汁		ご飯 ほきのレモン醤油蒸し 里芋のそぼろ煮 もやしのごま和え 味噌汁		ご飯 豚肉の旨辛煮 れんごんの金平 彩り野菜の白和え 味噌汁		ご飯 ご飯 かに玉 南瓜のいとこ煮 いんげんの酢味噌和え すまし汁		ご飯 ご飯 ポークチャップ 三色高野のしのだ煮 白菜の磯和え 味噌汁		ご飯 ご飯 ぶりのにんにく醤油焼き ごぼうの炒り煮 どろろ 味噌汁		ご飯 ご飯 鶏肉のピカタ 茄子のそぼろあんかけ ナムル 味噌汁		513kcal	438kcal	521kcal	438kcal	533kcal	557kcal	529kcal

《敬老の日》

《秋分の日》

朝	ご飯 角麩煮 卵の花 味噌汁 乳酸菌飲料	令和5年9月18日(月)	パン 白玉焼き パンプキンサラダ コーンスープ 牛乳	令和5年9月19日(火)	ご飯 ロールキャベツ もずく酢 味噌汁 乳酸菌飲料	令和5年9月20日(水)	ご飯 ご飯 いわしの梅煮 長芋のお浸し 味噌汁 ヨーグルト	令和5年9月21日(木)	ご飯 ご飯 カニ雑炊 じゃが芋の金平 15種ヘルシーサラダ 乳酸菌飲料	令和5年9月22日(金)	ご飯 ご飯 ふきと人参のとりあん 里芋の磯和え 味噌汁 野菜ジュース	令和5年9月23日(土)	ご飯 ご飯 アスパラのソテー とろろ 味噌汁 乳酸菌飲料	令和5年9月24日(日)	475kcal	518kcal	332kcal	486kcal	449kcal	354kcal	385kcal
昼	赤飯 天ぷら ひじきの煮物 味噌汁		山菜ご飯 ほきのごまだれがらめ 厚揚げの旨辛煮 小松菜のフレンチ和え 味噌汁		ご飯 ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ わかめスープ		ご飯 ご飯 餃子 もやしの中華和え 味噌汁		ご飯 ご飯 ピビンバ 豚肉の中華風炒め なすの煮付け ツナサラダ 味噌汁		ご飯 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 ご飯 ドライカレー ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ わかめスープ		576kcal	529kcal	622kcal	732kcal	507kcal	462kcal	560kcal
おやつ	練り切り		オレンジゼリー		どら焼き		ワッフル		栗まんじゅう		おはぎ		黒ごまプリン	81kcal	41kcal	136kcal	76kcal	126kcal	98kcal	74kcal	
夕	ご飯 赤魚の煮付け 焼きなす 茹で野菜のサラダ 味噌汁		ご飯 牛肉とじゃが芋の揚げ煮 いか団子煮 カリフラワーのマリネ すまし汁		ご飯 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト マカロニサラダ 味噌汁		ご飯 ご飯 華風卵焼き ごぼうの煮付け 菜の花の辛子和え すまし汁		ご飯 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 ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 大根のかにあんかけ オクラの辛子マヨ和え すまし汁		ご飯 ご飯 ぶりの照り焼き 里芋の旨煮 もやしの和え物 味噌汁		444kcal	558kcal	558kcal	472kcal	542kcal	515kcal	538kcal

《カレーの日》

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	令和5年9月25日(月)	パン スクランブルエッグ ポテトサラダ ポターージュスープ 牛乳	令和5年9月26日(火)	ご飯 里芋の炒り煮 いんげんのオーロラソースかけ 味噌汁 乳酸菌飲料	令和5年9月27日(水)	ご飯 ご飯 大根の炒め煮 白花豆 味噌汁 ヨーグルト	令和5年9月28日(木)	ご飯 ご飯 ちくわの煮付け ほうれん草の煮付け 味噌汁 野菜ジュース	令和5年9月29日(金)	ご飯 ご飯 ほうれん草の煮付け パンプキンサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料	令和5年9月30日(土)	ご飯 ご飯 ご飯	370kcal	625kcal	388kcal	409kcal	355kcal	460kcal	
昼	ご飯 牛肉の柳川煮 ひじき豆 いんげんのドレッシング和え 味噌汁		ゆかりご飯 さわらの照り焼き 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 豆腐のしんじょあんかけ ココアムース		ご飯 ご飯 ビーフカレー ハンバーグ 香の物 パナナ		ご飯 ご飯 めばるの煮付け ひじき煮 いんげんの酢味噌和え すまし汁		ご飯 ご飯 鶏のから揚げ 大根のそぼろ煮 オクラのおかか和え 味噌汁		ご飯 ご飯 麻婆豆腐 蒸し餃子 胡瓜の中華和え 中華スープ		519kcal	557kcal	514kcal	578kcal	424kcal	535kcal
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		おかき		もものゼリー			102kcal	67kcal	69kcal	139kcal	89kcal	38kcal	
夕	ご飯 厚揚げの旨辛あんかけ 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 さばの生姜煮 角麩煮 白菜の柚香和え 味噌汁		ご飯 ご飯 鶏の梅焼き ごぼうの煮付け 大豆のサラダ 味噌汁		ご飯 ご飯 オムレツデミソースかけ 南瓜の煮付け チンゲン菜のナムル 味噌汁		ご飯 ご飯 麻婆豆腐 蒸し餃子 胡瓜の中華和え 中華スープ		ご飯 ご飯 ご飯		549kcal	528kcal	537kcal	547kcal	485kcal	626kcal