

# 9月献立

朝	ご飯	ほうれん草とベーコンのソテー	梅干	味噌汁	乳酸菌飲料	347kcal
昼	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		541kcal
おやつ	シフォンケーキ					92kcal
夕	ご飯	赤魚の煮付け	里芋の味噌煮	15種ヘルシーサラダ	すまし汁	501kcal

### 《カレーの日》

日	令和6年9月2日(月)	令和6年9月3日(火)	令和6年9月4日(水)	令和6年9月5日(木)	令和6年9月6日(金)	令和6年9月7日(土)	令和6年9月8日(日)
朝	ご飯 カリフラワー炒め 白花豆 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 コーンスープ	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	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	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 卵とじ なすの華風浸し 味噌汁 野菜ジュース	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
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 牛肉の焼き肉風炒め さつま芋の旨煮 白菜のごま酢和え すまし汁	ご飯 かき揚げためぎそば パナナ	ご飯 ポークカレー 香の物 肉団子 大根サラダ	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 おじの梅焼き がんもの煮付け 長芋の短冊 味噌汁	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
おやつ	ブチクレープ	新ドーム型ケーキ	いちごゼリー	どら焼き	やわらかおかし	レモンケーキ	スイートポテト
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 すまし汁	ご飯 赤魚の煮付け きのごソテー ツナサラダ すまし汁	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 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 味噌汁

### 《カレーの日》

日	令和6年9月9日(月)	令和6年9月10日(火)	令和6年9月11日(水)	令和6年9月12日(木)	令和6年9月13日(金)	令和6年9月14日(土)	令和6年9月15日(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	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	ご飯 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	ご飯 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	ご飯 白菜のどろみ煮 中華サラダ 味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 里芋の炒り煮 昆布の佃煮 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 ほうれん草と高野の煮浸し 大根のさつぱりサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料
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 たけのご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 切干大根の煮物 豆腐サラダ 味噌汁	ご飯 いなり寿司 あんがけうどん シュウマイ みかん缶	ご飯 チキンカレー ハンバーグ 香の物 トマトサラダ	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 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 エビピラフ 肉団子と筍の煮物 グリーンサラダ コンソメスープ
おやつ	田舎饅頭	なごやん	今川焼き	クリームコンフェ	ハインゼリー	新ドーム型ケーキ	ショコラブッセ
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 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 すまし汁	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 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 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 かじきのんにく醤油焼き ごぼうの炒り煮 とろろ 味噌汁	ご飯 鶏肉のピカタ 茄子のそぼろあんかけ もやしのナムル 味噌汁

### 《敬老の日》

日	令和6年9月16日(月)	令和6年9月17日(火)	令和6年9月18日(水)	令和6年9月19日(木)	令和6年9月20日(金)	令和6年9月21日(土)	令和6年9月22日(日)
朝	ご飯 角麩煮 卵の花 味噌汁 乳酸菌飲料	パン 目玉焼き ハンブキンサラダ コーンスープ 牛乳	ご飯 ロールキャベツ もずく酢 味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 いわしの梅煮 長芋のお浸し 味噌汁 ヨーグルト	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	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	ご飯 アスパラのソテー とろろ 味噌汁 乳酸菌飲料
昼	赤飯 天ぷら ひじきの煮物 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 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 ピビンバ 餃子 春雨の中華和え 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 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
おやつ	練り切り	オレンジゼリー	どら焼き	スイートポテト	栗まんじゅう	黒ごまプリン	おはぎ
夕	ご飯 赤魚の煮付け 焼きなす 茹で野菜のサラダ すまし汁	ご飯 炊き込みご飯 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 すまし汁	ご飯 和風ハンバーグ ジャーマンポテト マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 華風卵焼き ごぼうの煮付け 菜の花の辛子和え そうめん汁	ご飯 豆腐の味噌かけ いか団子煮 オクラのなめ茸和え すまし汁	ご飯 鶏肉のごま焼き 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 ぶりの照り焼き 里芋の旨煮 もやしの和え物 味噌汁

### 《敬老の日》

日	令和6年9月23日(月)	令和6年9月24日(火)	令和6年9月25日(水)	令和6年9月26日(木)	令和6年9月27日(金)	令和6年9月28日(土)	令和6年9月29日(日)	令和6年9月30日(月)	
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 ポターージュスープ 牛乳	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	ご飯 大根の炒め煮 白花豆 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ちくわの煮付け 卵の花 味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 はんぺんの煮付け ハンブキンサラダ 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 野沢菜とわかめの炒飯 肉団子のトマト煮 青菜の中華和え 中華スープ	ご飯 里芋の炒り煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 じゃが芋煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 乳酸菌飲料
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	ご飯 ぶりの照り焼き 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 鶏肉の梅焼き 切干大根の煮物 大豆のサラダ 味噌汁	ご飯 さわらの煮付け ひじき煮 いんげんの酢味噌和え すまし汁	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 豚肉のから揚げ 大根のそぼろ煮 オクラのおかか和え 味噌汁	ご飯 野沢菜とわかめの炒飯 肉団子のトマト煮 青菜の中華和え 中華スープ	ご飯 豚肉はるさめ きのごソテー 大根サラダ かき玉汁
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	おかし	もものゼリー	抹茶饅頭	カルシウム煎餅	
夕	ご飯 厚揚げの旨酢あんかけ 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 ごぼうの煮付け 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 香の物 豆腐のサラダ パナナ	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 麻婆豆腐 蒸し餃子 胡瓜とツナの中華和え 中華スープ	ご飯 赤魚の煮付け ごぼうの味噌煮 とろろ すまし汁	ご飯 さばのねぎ焼き 生揚げの煮付け 里芋の磯和え 味噌汁	