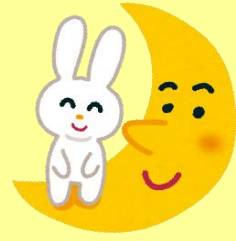


							9月1日(日)
朝							ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) がんもの煮物 青菜の和え物 ふりかけ 牛乳
昼							ご飯 みそ汁(白菜) ハムカツ カリフラワーサラダ 漬物
夕							ご飯 車麩と鶏肉の煮物 菜の花の七味マヨ和え 漬物 フルーツ(黄桃)



	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
朝	ご飯 みそ汁(豆腐・葉) いわし味付け キャベツのさっぱり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・豆苗) ほうれん草の卵とじ キャベツのしそ風味和え たいみそ 牛乳	かに雑炊 さつま揚げと野菜の炒め物 もやしのごま風味サラダ	ご飯 みそ汁(大根・ねぎ) えびつみれの煮物 カリフラワーの甘酢和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁(椎茸・玉葱) はんぺんの煮物 隠元のごま和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(麩・豆苗) 豆腐チャンプルー なめ茸おろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(生揚・ねぎ) ペーコンと冬瓜のコンソメ煮 とろろ芋 ふりかけ 牛乳
昼	～お楽しみ献立～ オムライス デミソースかけ ジュリアンヌスープ フレッシュサラダ 洋梨のコンポート	ご飯 みそ汁(冬瓜・葉) お魚バーグのねぎ焼き 南瓜のいとこ煮 漬物	冷やしたぬきそば 肉詰いなり 小松菜の柚子和え	ご飯 カレークリームスープ 鶏肉のBBQソース マカロニサラダ 漬物	ご飯 みそ汁(おろし蓮根・ねぎ) 中華スープ たらこの磯部揚げ さつま芋の甘煮 漬物	ご飯 中華スープ 回鍋肉 ピーマン炒め 漬物	ご飯 みそ汁(小松菜) 豚肉の柳川風 わかめの和え物 漬物
夕	ご飯 アジの黍焼き じゃが芋のおかか煮 漬物 フルーツ(マンゴー)	ご飯 肉豆腐 白菜の塩だれ和え 漬物 フルーツ(パイ)	ご飯 豚肉の香味炒め ブロッコリーの昆布和え 漬物 フルーツ(黄桃)	ご飯 カレーの煮つけ 竹輪とキャベツのめた和え 漬物 フルーツ(カクテル)	ご飯 挽肉の五目蒸し なすの生姜和え 漬物 フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉と大豆の煮物 金平ポテト 漬物 フルーツ(りんご)	ご飯 鶏肉のはちみつ醤油焼き 切干大根のごまマヨ和え 漬物 フルーツ(マンゴー)
	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
朝	ご飯 みそ汁(麩・ねぎ) 卵の花 白菜の浅漬け たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁(椎茸・豆苗) 肉だんごの煮物 青梗菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(キャベツ) スクランブルエッグ もやしのゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) 挽肉と野菜のソテー 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁(冬瓜・葉) 田舎煮 カリフラワーのボン酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(もやし) いわしの梅煮 二色浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(菜の花) 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 とろろ芋 ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 みそ汁(じゃが芋・ねぎ) アジのカレー風味焼き マリネ風サラダ 漬物	ご飯 中華スープ 家常豆腐 ナムル 漬物	ご飯 清汁(麩・葉) 鶏肉の梅味噌焼き ひじきの炒り煮 漬物	ご飯 ショコラパン ミネストローネ グリーンサラダ ぶどうムース 漬物	ご飯 かぼちゃスープ 鶏肉のピザ風味焼き キャロットサラダ 漬物	★井巡り★ 木の葉丼 みそ汁(菜の花) 豚ばら大根 漬物	～季節食～ 赤飯 みそ汁(豆腐・みつば) 金目鯛の照り焼き 炊き合わせ 菊花和え 芋ようかん
夕	ご飯 豚肉の生姜炒め カリフラワーのサラダ 漬物 フルーツ(キウイ)	ご飯 鶏肉のねぎだれ 大根と大葉の和え物 漬物 フルーツ(黄桃)	ご飯 チンジャオロースー風 ポテトサラダ 漬物 人参ゼリー	ご飯 秋野菜の筑前煮 ほうれん草の辛子あえ 漬物 フルーツ(パイ)	ご飯 かれないの胡麻マヨ焼き 白菜の甘酢和え 漬物 フルーツ(りんご)	ご飯 鶏の治部煮 さつま芋のレモン煮 漬物 フルーツ(マンゴー)	ご飯 煮込みハンバーグ フレッシュサラダ 漬物 フルーツ(カクテル)
	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)
朝	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・ねぎ) 豆腐のトロロ煮 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(大根・葉) だし巻き卵 もやしのおかか和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁(キャベツ) ひき肉と野菜のクリーム煮 あげと小松菜のおひたし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(椎茸・葉) はんぺんの煮物 キャベツの甘酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(生揚・ねぎ) あざりと野菜の生姜煮 カリフラワーのサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(ほうれん草) じゃが芋のそぼろ煮 オクラと湯葉の和え物 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 豆腐チャンプルー とろろ芋 ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 みそ汁(麩・豆苗) 松風焼き 茄子のしそ和え 漬物	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のバジルオイル焼き じゃが芋の和風マヨ和え 漬物	ご飯 コンソメスープ ミモザサラダ 漬物	ご飯 卵とわかめのスープ マーボー春雨 ハムと大根の中華和え 漬物	ご飯 清汁(花麩・ねぎ) 味噌カツ～愛知県～ 車麩の煮物 漬物	ご飯 みそ汁(白菜) プリの香味焼き 金平ごぼう 漬物	ご飯 清汁(麩・かいわれ) さばの味噌煮 きゅうりとれんこんの梅和え 漬物
夕	ご飯 鰯のチリソース ごぼうサラダ 漬物 フルーツ(パイ)	ご飯 豚肉の香味炒め やみつぎキャベツ 漬物 フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉と白滝の炒め物 南瓜の含め煮 漬物 フルーツ(マンゴー)	ご飯 豆腐のガーリックステーキ 五目煮 漬物 フルーツ(りんご)	ご飯 アジの蒲焼き風 白菜の山椒炒め 漬物 人参ゼリー	ご飯 手作り中華つくね かぶの含め煮 漬物 フルーツ(カクテル)	ご飯 スパニッシュオムレツ 菜の花サラダ 漬物 フルーツ(白桃)
	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)
朝	ご飯 みそ汁(大根・葉) 竹輪とかぶの煮物 隠元のごま和え うめびしお 牛乳	中華雑炊 マカロニのクリーム煮 青菜のおかか和え 牛乳	ご飯 みそ汁(菜の花) 厚焼き玉子 カリフラワーのサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・ねぎ) がんもの煮物 もやしのおかか和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁(ほうれん草) いり豆腐 キャベツの浅漬け ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) ツチと冬瓜のとろろ煮 オクラと湯葉の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(さつま芋・葉) ハムと青菜のソテー とろろ芋 ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 かぼちゃスープ ホキの秋野菜ソース ポパイソース 漬物	ご飯 肉うどん 茄子の生姜炒め キャベツの塩昆布和え 漬物	ご飯 みそ汁(おろし蓮根・葉) 鶏肉の和風マスタード焼き 大豆サラダ 漬物	ご飯 中華スープ 燗肴 ナムル 漬物	ご飯 みそ汁(麩・豆苗) 肉じゃが 青梗菜の柚子風味和え 漬物	ご飯 清汁(椎茸・葉) 豚肉の味噌炒め シルバーサラダ 漬物	ご飯 みそ汁(菜の花) アジの南蛮漬け 人参と白滝のきんぴら 漬物
夕	ご飯 鶏肉の照り焼き さつま芋の甘煮 漬物 フルーツ(マンゴー)	ご飯 厚揚げと白菜の和風そぼろ煮 じゃが芋の味噌ドレサラダ 漬物 フルーツ(パイ)	ご飯 カレーの煮つけ 野菜炒め 漬物 フルーツ(マンゴー)	ご飯 豚肉の塩レモン炒め ひじきの煮物 漬物 フルーツ(みかん)	ご飯 とり天の野菜あんかけ 切干大根の胡麻和え 漬物 フルーツ(バナナ)	ご飯 親子煮 桜えびと白菜の中華和え 漬物 フルーツ(白桃)	ご飯 ヤムニョム風チキン 南瓜サラダ 漬物 フルーツ(カクテル)

朝
ご飯
みそ汁(玉ねぎ・葉)
かぶとかまぼけの煮物
納豆
のり佃煮
牛乳
食パン
シヤム
フランクフルト
ヨーグルト
フルーツ(黄桃)

昼
ご飯
豚肉のスタミナ炒め
大根の煮物
漬物
人参ゼリー

夕
ご飯
豚肉のスタミナ炒め
大根の煮物
漬物
人参ゼリー

秋はあずきが美味しい季節です。あずきには食物繊維、たんぱく質、ビタミンB群、鉄やカリウムなどのミネラル、サポニンやポリフェノールなどの栄養素が含まれています。便秘改善、貧血予防、高血圧低下、コレステロール低下などの効果があります。

