

	平成30年 9月1日(土)	9月2日(日)	9月3日(月)	9月4日(火)	9月5日(水)	9月6日(木)	9月7日(金)	9月8日(土)	9月9日(日)	9月10日(月)	9月11日(火)
朝	ご飯	しらす雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	田舎煮	卵の花	つみれの煮物	野菜の卵とじ	さんまの蒲焼	えび団子の煮物	炒り豆腐	魚肉ソーセージと野菜の炒め物	じゃが芋のそぼろ煮	スクランブルエッグ	肉団子の煮物
	キャベツのゆかり和え	青梗菜のおかか和え	白菜の梅和え	ブロッコリーのおかか和え	ほうれん草の磯和え	小松菜のわさび和え	隠元の山椒和え	大根のしそ風味和え	もやしのゆかり和え	青梗菜のお浸し	隠元のごまあえ
	ふりかけ	牛乳	ふりかけ	うめびしお	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ
味噌汁 牛乳		味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	
昼	ご飯	お楽しみ献立	ご飯	ご飯	冷やしとろろそば	ご飯	チャーハン	ご飯	ご飯	ご飯	食パン(ジャム)
	鯖の味噌煮		鮭のバター醤油	肉じゃが	肉詰めいなりの煮物	お麩入り卵焼き	焼き餃子	茄子と豚バラの炒め物	炒り鶏	牛肉コロッケ	ポトフ
	胡瓜の酢の物		花野菜サラダ	オクラの和え物	ポテトサラダ	切干大根の煮物	中華サラダ	冬瓜の含め煮	白菜の塩昆布和え	ソナとオクラの和え物	ソナとブロッコリーのサラダ
	漬物		漬物	漬物	漬物	漬物	わかめスープ	漬物	漬物	漬物	コーンスープ
清汁	味噌汁		味噌汁		味噌汁		かき玉汁	清汁	味噌汁		
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	和風マーボー茄子	かれのいとのとろろ蒸し	揚げ豆腐そぼろあん	鶏肉のマヨネーズ焼き	肉団子の酢豚風	白身魚のミモザ焼き	豚肉の塩だれ炒め	鱈の柚香煮	鯖のおろしポン酢かけ	魚のカレー風味焼き	鱈の甘酢あんかけ
	大根サラダ	ぜんまいの煮物	にらともやしの炒め物	マリネサラダ	帆立と青梗菜の旨煮	カリフラワーのソテー	キャベツのゆず風味	ザーサイ冷奴	五目煮	かに風味サラダ	ひじきの煮物
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
人参ゼリー	洋梨コンポート	バナナ	黄桃コンポート	パイコンポート	みかんコンポート	白桃コンポート	オレンジ	マンゴーコンポート	人参ゼリー	フルーツカクテル	
	9月12日(水)	9月13日(木)	9月14日(金)	9月15日(土)	9月16日(日)	9月17日(月)	9月18日(火)	9月19日(水)	9月20日(木)	9月21日(金)	9月22日(土)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	きのこ雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	高菜納豆	さつま揚げの煮物	はんぺんの煮物	野菜の卵とじ	ウインナーと野菜の炒め物	ソナと冬瓜の煮物	さつま揚げと野菜の煮物	秋刀魚の蒲焼	炒り豆腐	つみれの煮物	竹輪と野菜の煮物
	竹輪と青菜の煮物	カリフラワーの胡麻醤油和え	大根の和え物	隠元のおかか和え	オクラの辛子和え	キャベツのゆず風味	隠元のお浸し	水菜と大根のサラダ	白菜の胡麻和え	キャベツのゆかり和え	もやしの和え物
	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	牛乳	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ
味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳		味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	
昼	◎セレクト食◎	カレーライス	ご飯	ご飯	ご飯	季節食	ご飯	ご飯	冷やしそうめん	ご飯	ご飯
	A:ホッケの塩焼き	野菜サラダ	豚肉とピーマンの炒め物	鯖の漬け焼き	家常豆腐		麻婆豆腐	豚肉の生姜炒め	なすの味噌炒め	鶏の唐揚げ	豚肉のトマトソース
	B:鶏肉のおろし煮	福神漬け	ごぼうのごまマヨ和え	白菜とあげの煮物	中華和え		春雨サラダ	ごぼうの甘辛煮	だし巻き卵	オクラのポン酢和え	グリーンサラダ
	ぜんまいの煮物	コンソメスープ	漬物	漬物	漬物		漬物	漬物		漬物	漬物
漬物 味噌汁		清汁	清汁	味噌汁	味噌汁		わかめスープ	味噌汁		味噌汁	味噌汁
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	回鍋肉	白身魚のチリソース	カレイの煮付け	鶏肉のバジル焼き	鱈の有馬煮	千草焼き	白身魚の南蛮漬け	カレイの胡麻味噌焼き	鶏つくね	ロールキャベツ	鱈の野菜蒸し
	ナムル	かぶの煮物	茄子の田楽	南瓜サラダ	もやしの胡麻酢和え	じゃが芋の煮物	かぶの含め煮	野菜炒め	青菜のごまあえ	マカロニサラダ	ポテトサラダ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
林檎コンポート	白桃コンポート	パイコンポート	黄桃コンポート	キウイ	白桃コンポート	バナナ	みかんコンポート	フルーツカクテル	マンゴーコンポート	洋梨コンポート	
	9月23日(日)	9月24日(月)	9月25日(火)	9月26日(水)	9月27日(木)	9月28日(金)	9月29日(土)	9月30日(日)	管理栄養士よりコメント		
朝	ご飯	ご飯	ご飯	かに雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	<b>朝、一杯の牛乳の威力</b>  牛乳は便秘に対して腸内環境を改善するはたらきと、朝一番に牛乳を飲むことで胃結腸反射で排便をうながすという2つの作用があります。1.牛乳に含まれるオリゴ糖は善玉菌の大好物です。善玉菌を増やし、腸を元気にしてくれます。2.朝一番のコップ1杯の牛乳は腸をびっくりさせて便秘解消に役立ちます。今まで休んでいた胃がびっくりして腸を刺激してくれるのです。これは胃結腸反射と呼ばれます。便秘解消に非常に有効です。便秘には朝1番のコップ1杯の牛乳を飲みましょう！		
	チキンボールのケチャップ煮	生揚げの生姜煮	納豆	卵の花	田舎煮	ウインナーと野菜のソテー	じゃが芋のそぼろ煮	えび団子の煮物			
	ブロッコリーのわさび和え	隠元の辛子和え	ソナと冬瓜の煮物	白菜の和え物	オクラのおかか和え	ちん菜のお浸し	ほうれん草の磯和え	ブロッコリーのごま醤油和え			
	ふりかけ	たいみそ	のり佃煮	牛乳	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ			
味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳		味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳			
昼	ご飯	ご飯	ご飯	★郷土料理★ 島根県	ご飯	シヨコラロール	ご飯	ご飯			
	鰯の照り焼き	鮭の塩麴焼き	白身魚の香味ソース	舞茸ご飯	鯆の南蛮漬け	ブロッコリーサラダ	鱈の山椒焼き	牛肉とピーマンの炒め物			
	蓮根のピリ辛炒め	五目豆煮	さつま芋の煮物	芋煮	五目金平	フルーチェ	かぶの柚子味噌かけ	里芋の土佐煮			
	漬物	漬物	漬物	ごぼうサラダ	漬物	クリームシチュー	漬物	漬物			
味噌汁	味噌汁	味噌汁	漬物 呉汁	清汁		清汁	味噌汁	味噌汁			
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯			
	挽肉の五目蒸し	とんかつ	タンドリーチキン	親子煮	豆腐ステーキの蟹あん	豚ニラ炒め	鶏肉の旨焼き	カレイの煮付け			
	隠元のピーナッツ和え	カリフラワーの旨煮	大根サラダ	青梗菜のソテー	もやしの中華和え	胡瓜の酢の物	南瓜のいとこ煮	茄子の味噌炒め			
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物			
林檎コンポート	パイコンポート	白桃コンポート	人参ゼリー	黄桃コンポート	オレンジ		マンゴーコンポート	バナナ			

※メニューは変更になることがございます。予めご了承下さい