


令和元年 9月1日(日)		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)	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	蟹雑炊	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ウインナーと野菜のソテー	さつま揚げと野菜の煮物	鶏肉と白菜のクリーム煮	はんぺんの煮物	卵の花	竹輪の煮物	ツナとかぶのコンソメ煮	蒲鉾と野菜の炒め物	じゃが芋のそぼろ煮	肉団子のケチャップ煮	魚肉ソーセージと野菜のソテー
	オクラのポン酢和え	大根サラダ	もやしのしそ風味和え	キャベツの梅和え	白菜のお浸し	ブロッコリーの辛子和え	納豆	隠元のお浸し	青菜の磯和え	オクラとえのきの和え物	隠元のお浸し
	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	牛乳	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	うめびしお	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	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳
昼	お楽しみ献立 	御飯	御飯	御飯	冷やしそうめん	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
		鯖の味噌煮	コロッケ	鯨の蒲焼風	茄子の味噌炒め	揚げ豆腐のそぼろあんがけ	八宝菜	白身魚のチリソースがけ	肉豆腐	ポトフ	A:鯖の梅しそ焼き B:鶏肉の梅しそ焼き
		ポテトサラダ	カリフラワーのカレーソテー	蓮根の高菜炒め	出し巻き卵	隠元のピーナッツ和え	焼売	牛蒡の胡麻酢和え	ピーマンの金平	エビとブロッコリーのサラダ	切り干し大根の煮物
		漬物	漬物	漬物		漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物 味噌汁
	清汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	わかめスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	フルーチェ	
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ホキの西京焼き	挽肉の五目蒸し	鱈のミモザ焼き	きのこハンバーグ	揚げ魚の甘酢あんかけ	肉じゃが	タンドリーチキン	和風麻婆茄子	カレイのとろろ蒸し	かに玉	豚肉のすき煮
	切り干し大根の煮物	青菜の煮浸し	冬瓜の信田煮	マカロニサラダ	さつま芋のレモン煮	青梗菜のソテー	オクラの胡麻和え	春雨サラダ	にらともやしの炒め物	ペーコンと青梗菜の旨煮	変わり奴
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	黄桃コンポート	オレンジ	リンゴコンポート	バナナ	人参ゼリー	洋梨コンポート	マンゴーコンポート	パイコンポート	リンゴコンポート	オレンジ	白桃コンポート
9月12日(木)		9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)	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	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	田舎煮	和風ちゃんぷる	秋刀魚の蒲焼	ツナポテト煮	野菜の卵とじ	つみれの煮物	ウインナーと野菜のコンソメ煮	炒り豆腐	じゃが芋のそぼろ煮	蒲鉾と野菜のトロミ煮	出し巻き卵
	キャベツのワサビ和え	カリフラワーサラダ	茄子の生姜和え	ほうれん草のお浸し	ブロッコリーの胡麻風味和え	白菜のおかか和え	隠元の山椒和え	もやしのゆかり和え	キャベツの胡麻醤油和え	水菜サラダ	オクラのお浸し
	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	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	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳
昼	御飯	チャーハン	御飯	御飯	季節食 	御飯	御飯	カレーライス	御飯	御飯	御飯
	豚肉の生姜炒め	春巻き	白身魚の葱みそ焼き	豚ニラ炒め		アジフライ	回鍋肉	野菜サラダ	鰯の漬け焼き	鯖のおろしポン酢がけ	生揚げと豚肉の炒め物
	ほうれん草のなめたけ和え	中華サラダ	五目煮	里芋の田楽		青菜の胡麻和え	もやしの和え物	福神漬	ぜんまいの煮物	ひじきサラダ	牛蒡サラダ
	漬物	わかめスープ	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	コンソメスープ	漬物	漬物	漬物
	味噌汁	清汁	清汁	清汁	味噌汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鯖の塩焼き	鮭のバター醤油焼き	親子煮	鯉の甘酢あんかけ	豆腐とエビの中華煮	鶏肉のマヨネーズ焼き	鯖の有馬煮	千草焼き	鶏もものこつり煮	ぎせい豆腐	ホキの南蛮漬け
	冬瓜の信田煮	白菜の煮浸し	胡瓜の酢の物	隠元の挽肉炒め	オクラの柚子風味和え	大根サラダ	カリフラワーのソテー	冬瓜の含め煮	マリネサラダ	南瓜のいとこ煮	白菜の生姜醤油和え
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	洋梨コンポート	ミカンコンポート	バナナ	マンゴーコンポート	パイコンポート	黄桃コンポート	オレンジ	マンゴーコンポート	人参ゼリー	ミカンコンポート	バナナ
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)	9月30日(月)	管理栄養士よりコメント		
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	しらす雑炊	御飯	御飯	御飯	朝、一杯の牛乳の威力  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杯のコップ1杯の牛乳を飲みましょう！		
	魚肉ソーセージと野菜の炒め物	はんぺんと青菜の煮浸し	ポテトと挽肉のケチャップ煮	秋刀魚の蒲焼	卵の花	エビつみれの煮物	豆腐ちゃんぷる	肉団子のコンソメ煮			
	青梗菜のおかか和え	納豆	もやしの和え物	キャベツのポン酢和え	ほうれん草のお浸し	カリフラワーのゆかり和え	オクラの柚子風味和え	白菜のおかか和え			
	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	牛乳	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	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	
昼	御飯	御飯	☆郷土料理☆	御飯	たぬきそば	御飯	御飯	カスタードロール			
	ホッケの塩焼き	肉団子の酢豚風	炊き込みご飯	白身魚のパン粉焼き	かぶの柚子味噌がけ	ミートローフ	ホキの野菜蒸し	クリームシチュー			
	ブロッコリーの蟹あんがけ	焼売	ハムフライ	大根サラダ	南瓜サラダ	牛蒡サラダ	じゃが芋の含め煮	卵とブロッコリーのサラダ			
	漬物	漬物	アスパラガスのソテー	漬物		漬物	漬物	漬物			
	味噌汁	中華スープ	漬物 いものこ汁	清汁		コンソメスープ	味噌汁	フルーツカクテル			
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯			
	豚肉のトマトソースがけ	鶏肉とキャベツの味噌炒め	鯉の柚香煮	麩の卵焼き	麻婆豆腐	鯖の生姜焼き	豚肉とピーマンの炒め物	カレイの煮付け			
	グリーンサラダ	カリフラワーの甘酢和え	野菜とさつま揚げの金平	茄子の味噌炒め	ナムル	ひじきの煮物	ピーマンの中華和え	野菜炒め			
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物			
	白桃コンポート	パイコンポート	リンゴコンポート	人参ゼリー	黄桃コンポート	マンゴーコンポート	洋梨コンポート	リンゴコンポート			

※メニューは変更になる場合がございます。予めご了承下さい