

	9/1 金	9/2 土	9/3 日	9/4 月	9/5 火	9/6 水	9/7 木	9/8 金	9/9 土	9/10 日	9/11 月					
朝	御飯 豆腐の卵とじ煮 青菜と桜エビの和え物 梅びしお 味噌汁	御飯 豚キャベツ 味噌炒め とろろ芋 ふりかけ 味噌汁	御飯 玉子とじ煮 ほうれん草の ポン酢和え たいみそ 味噌汁	御飯 鶏肉のもやし炒め 白菜の生姜和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 豚肉と大根の甘辛煮 キャベツのゆず和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 黒ムツ西京焼き かぼちゃの煮物 ふりかけ 味噌汁	御飯 一口がんもの含め煮 胡麻酢和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 肉団子の甘辛煮 山吹和え のりの佃煮 牛乳 味噌汁	御飯 豆腐の旨煮 モロヘイヤのお浸し ふりかけ 味噌汁	御飯 アジの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 たいみそ 味噌汁	御飯 冬瓜と車麩の煮物 ちくわと野菜の和え物 ふりかけ 味噌汁					
昼	レーズンロール ポトフ 大豆と花野菜のサラダ イチゴジャム パンブキンスープ	御飯 中華風ゴーヤチャンプル かぶの梅肉和え 果物 チンゲン菜のスープ	御飯 ほっけのおろしソース ぜんまいの煮物 もも缶 味噌汁	三色丼 ごま酢和え りんご缶 けんちん汁	御飯 ジャーマンポテト ロールキャベツ フルーツカクテル たまごスープ	御飯 なすと豚肉の味噌炒め チンゲン菜のうす葛煮 きゅうり漬 つみれ汁	ジンジャーカレー 野菜サラダ 香の物 コンソメスープ	黒糖パン チキンと根菜のクリーム 煮 フレンチサラダ ママ レード りんごヨーグルト 薄皮饅頭	御飯 鶏肉の梅焼き なすとピーマンの炒め物 三色豆 味噌汁	栗ごはん 空也蒸し 秋の筑前煮 和栗のムース すまし汁	御飯 カニクリームコロッケ 白和えサラダ きゅうり漬 のっぺい汁					
夕	御飯 いわしバーグ ツナとチンゲン菜の炒め 物 もやしの生姜和え みかん缶詰	御飯 千草焼き 大根の炒り煮 桜だいきん 洋ナシ	御飯 信田煮 たらこ炒め 冷奴 千切りたくあん	御飯 スタミナ炒め オクラの なめ茸和え 納豆 フルーツヨーグルト	御飯 かれいの煮付け もやしの炒め物 きゅうりの酢の物 うぐいす豆	御飯 厚揚げと肉団子煮 ふろふき大根 しば漬 おいしくせんい桃ゼリー	御飯 チンジャオロース 中華和え 刻みつぼ漬	御飯 ブリの香草焼き 炒り豆腐 桜だいきん 黄桃缶	御飯 鯖のみぞれあん かぼちゃのいとこ煮 ぬた マンゴー	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き オクラのおかか和え 漬物 ブイ・クレセゼリー	御飯 豚肉と銀杏の炒め物 ほうれん草の胡麻和え 刻みつぼ漬 洋ナシ					
9/12 火	9/13 水	9/14 木	9/15 金	9/16 土	9/17 日	9/18 月	9/19 火	9/20 水	9/21 木	9/22 金						
朝	御飯 ぜんまいの田舎風炒め キャベツのナムル のりの佃煮 牛乳 味噌汁	御飯 目玉焼き ひじきの煮物 青しその実漬 味噌汁	御飯 春雨の五目炒め 春菊の胡麻和え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 小松菜と大根の炒め煮 甘酢和え ふりかけ 味噌汁	御飯 肉じゃが 白菜の和え物 きゅうり漬 味噌汁	御飯 大根と鶏肉の煮物 わさび和え 梅びしお 味噌汁	御飯 ポテトソテー オクラの しょうゆマヨ和え のりの佃煮 味噌汁	雑炊 野菜炒め 菜の花の胡麻和え 千切りたくあん 牛乳	御飯 ふわふわお豆腐 なめ茸おろし ふりかけ 味噌汁	御飯 赤魚の西京焼き 白菜の塩昆布あえ たいみそ 味噌汁	御飯 鯛つみれ煮 ブロッコリーと さつま芋の和え物 ふりかけ 味噌汁					
昼	御飯 サバの塩麹漬け焼き 大根のかにあんかけ レモン酢和え すまし汁	チキンライス ツナサラダ マンゴー コンソメスープ	御飯 羊煮 山形のだし ぶどうムース 味噌汁	ロールパン スペイン風オムレツ マカロニサラダ りんごジャム コーンクリームスープ	御飯 ハンバーグミートソース 野菜のじゃこ和え メロンムース チンゲン菜のスープ	御飯 魚のあられあん れんこんの金平 しば漬 味噌汁	お赤飯 秋野菜のかき揚げ 茶わん蒸し ほうれん草の菊花和え なし すまし汁	御飯 サバの照り焼き ポテトサラダ たかな漬 味噌汁	カレーうどん 大豆サラダ ヨーグルト和え	御飯 肉団子の酢豚 中華サラダ フルーツカクテル ワナンスープ	食パン 白身魚のピカタ マカロニサラダ あんずジャム コンソメスープ					
夕	御飯 松風焼 小松菜のツナ和え きゅうり漬 もも缶	御飯 たらの山椒焼き ビーフン炒め 納豆 おいしくせんい梅ゼリー	御飯 鶏肉のカレームニエル 豆腐のそぼろ煮 長芋の梅和え パイン缶	御飯 白身魚の南部焼き かぼちゃと牛肉の バター醤油 野沢菜漬 フルーツカクテル	御飯 ホキのみぞれ煮 金平ごぼう 冬瓜の酢の物 みかん缶詰	御飯 肉豆腐 春菊のくるみ和え 豆甘煮 フルーツミックス	御飯 鮭の煮付け 豆腐の旨煮 きゅうり漬 パイン缶	御飯 かつとじ煮 きのこの炒め物 刻みつぼ漬 フルーツ和え	御飯 五目卵のあんかけ 切り干し大根炒り煮 冷や奴 もも缶	御飯 鶏肉のおろしソース 里芋煮 豆甘煮 きゅうり漬	御飯 根菜のスープカレー煮 豆腐の葱チャンプル 漬物 りんご缶					
9/23 土	9/24 日	9/25 月	9/26 火	9/27 水	9/28 木	9/29 金	9/30 土	栄養メモ								
朝	御飯 じゃが芋の金平 しらすおろし 野沢菜 味噌汁	御飯 えびと豆腐のうすくず煮 いんげんのからしマヨ和 え 梅びしお 味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 もずくと長芋の酢の物 千切りたくあん 味噌汁 牛乳	御飯 ひじきの煮物 大豆のごま酢和え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 大根の金平 モロヘイヤと おくらのおかか和え ふりかけ 味噌汁	御飯 厚揚げの中華炒め おろし和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 ツナとキャベツの和え物 昆布佃煮 味噌汁	御飯 魚肉ソーセージ炒め ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁	<p>9月栄養メモ</p> <p>9月になり、暑かった夏から少しずつ気温が落ちてきます。とはいえ朝晩で寒暖差のある日も少なくなく、体調を崩しやすい季節でもあります。しっかり休息し、不足している栄養を補い、夏の疲れを癒していきましょう。秋に旬を迎える茄子、南瓜、里芋、銀杏、栗、梨などの食材は夏の間に不足した水分を補い、またビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富で夏の疲れを取る働きがあり、これから迎える冬に備えたからだ作りにも役立ちます。「食欲の秋」というように美味しい食べ物が豊富な季節、を迎えます。食べ過ぎには注意しつつ、秋の食材を上手に取り入れて残暑を乗り切りましょう。</p>							
昼	御飯 回鍋肉 もやしのナムル 白菜漬 卵のスープ	御飯 かれいの生姜煮 かぼちゃのいとこ煮 キャベツのピーナッツ和 え 味噌汁	御飯 赤魚の煮つけ あぶ玉とじ煮 たかな漬 すまし汁	ちらし寿司 クリーム煮 いちごムース すまし汁	御飯 ハンバーグきのこソース アスパラサラダ 桜だいきん コンソメスープ	御飯 すずきのバターソース焼 き もやしとザーサイの和え 物 青しその実漬 すまし汁	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 杏仁豆腐 中華スープ	御飯 鶏のから揚げ 大豆サラダ 刻みつぼ漬 味噌汁								
夕	御飯 アジの蒲焼 ごぼうの炒め煮 たかな漬 パイン缶	御飯 豚肉の中華炒め トマトとほうれん草のサ ラダ うぐいす豆 洋ナシ	御飯 豚肉ソテー玉ねぎソース あさりとほうれん草の 塩麹炒め しば漬 ヨーグルト和え	御飯 厚揚げのピリ辛あんか け じゃが芋の煮物 刻みつぼ漬 もも缶	御飯 ぶりの照り焼き 里芋の煮ころがし キャベツの昆布和え みかん缶詰	御飯 鶏肉の梅しそサンド揚げ 酢味噌和え しば漬 バナナ	御飯 鶏肉のもろみ焼き えびと三つ葉の おろし酢和え 豆甘煮 きゅうり漬	御飯 メバルの煮付け じゃが芋のそぼろ煮 千切りたくあん パイン缶								