

	9/1 日	9/2 月	9/3 火	9/4 水	9/5 木	9/6 金	9/7 土	9/8 日	9/9 月	9/10 火	9/11 水					
朝	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 しろなの生姜和え 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 ビーフン炒め 胡麻酢和え たいみそ 味噌汁	御飯 冬瓜と車麩の炒め煮 ちくわと野菜の和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 ぜんまいの田舎風炒め キャベツのナムル 桜だいいん 牛乳 味噌汁	御飯 目玉焼き ひじきの煮物 ふりかけ 味噌汁					
昼	御飯 赤魚のおろしソー ス ぜんまいの煮物 も も缶 味噌汁 / しっかりと どら焼き	御飯 アジフライ ポテトサラダ 桜だいいん 味噌汁	タイピーエン丼 ぎょうざ りんご缶 レタススープ	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	御飯 鶏肉の梅焼き なすとピーマンの炒め物 金時豆 味噌汁	栗ごはん 秋の筑前煮 空也蒸し 柿(やわらか) すまし汁	御飯 カニ & 野菜コロッケ 白和えサラダ しば漬 のっぺい汁	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 りんご缶 コンソメスープ					
夕	御飯 信田煮 春雨サラダ 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 ふるふき大根 しば漬 みかん缶詰	御飯 チンジャオロース 中華和え 刻みつぼ漬 パイン缶	御飯 サワラの香草焼き 炒り豆腐 桜だいいん 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 きゅうり漬 みかん缶詰	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	御飯 松風焼 小松菜のツナ和え きゅうり漬 白桃缶	御飯 たらの山椒焼き ビーフン炒め 納豆 バナナ					
9/12 木	9/13 金	9/14 土	9/15 日	9/16 月	9/17 火	9/18 水	9/19 木	9/20 金	9/21 土	9/22 日						
朝	御飯 ロールキャベツ 厚焼き卵 青しその実漬 味噌汁	御飯 春雨の五日炒め 春菊の胡麻和え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 肉じゃが 柚子香り きゅうり漬・ 味噌汁	御飯 大根と鶏肉の煮 物 わさび和え ふりか けたらこ 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 しゅうまい なめ茸おろし ふりかけ 味噌汁	御飯 アジの塩焼き 白菜の塩昆布あえ 桜だいいん 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	御飯 じゃが芋の金平 しらすおろし しば漬 味噌汁	御飯 豆腐のうすくず煮 いんげんのからしマヨ和 え たいみそ 味噌汁					
昼	御飯 水餃子の野菜あんかけ ジャーマンポテト 桜だいいん 豚汁	御飯 芋煮 山形のだし マンゴー 粕汁	御飯 ハンバーグミートソース 野菜のじゃこ和え バナナムース チンゲン菜のスープ	御飯 赤魚のあられあん れんこんの炒め物 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 うぐいす豆 ワタンスープ	食パン 白身魚のピカタ マカロニサラダ りんごジャム コンソメスープ	御飯 回鍋肉 もやしのナムル 白菜漬 卵のスープ	御飯 黒糖黒酢肉団子 かぼちゃのいとこ煮 ピーナッツ和え 味噌汁					
夕	御飯 豚肉と白菜煮 菜の花の塩麹炒め 千切りたくあん 黄桃缶	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 洋ナシ	御飯 五目卵のあんかけ 切り干し大根炒り煮 冷や奴 も缶	御飯 鶏肉のおろしソース 里芋煮 きゅうり漬・青 バナナ	御飯 根菜のスープカレー煮 豆腐の葱チャンプル 野沢菜 りんご缶	御飯 擬製豆腐 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 きゅうり漬 洋ナシ					
9/23 月	9/24 火	9/25 水	9/26 木	9/27 金	9/28 土	9/29 日	9/30 月	栄養メモ								
朝	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 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 ひじきの煮物 大 豆のごま酢和え ふりか けたらこ 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 豆腐の卵とじ煮 青菜と桜エビの和え物 きゅうり漬 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	御飯 厚揚げの中華炒め おろし和え きゅうり漬 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	9月栄養メモ 残暑厳しく、日中はまだまだ暑い日が続いておりますが、朝晩は気温が下がり少 しずつ季節の移り変わりを感じられるよ うになりました。季節の変わり目には寒 暖差のある日も多く、気温の変化に体 がついていかなかつたりして、体調を崩し やすくなります。胃腸の不調も招きやす いので注意しましょう。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。胃腸の調子を整え「食欲の秋 を」迎えましょう。							
昼	御飯 赤魚の煮付け あぶ玉とじ煮 たかな漬 すまし汁	御飯 ハンバーグ きのこのソース グリーンサラダ 桜だいいん コンソメスープ	ちらし寿司 クリーム煮 いちごムース すまし汁	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 杏仁豆腐 中華スープ	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 パンプキンスープ	御飯 鶏のから揚げ 大豆サラダ 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 白身魚の バターソース焼き もやしの塩昆布和え たかな漬 さつま汁	御飯 中華風ゴーヤチャンプル かぶの梅肉和え 黄桃缶 チンゲン菜のスープ								
夕	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	御飯 サバの照り焼き 里芋の煮ころがし キャベツの昆布和え バナナ	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 も缶	御飯 鶏肉のもろみ焼き アサリと三つ葉の おろし酢和え きゅうり漬 豆甘煮	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 たらときのこの マヨネーズ焼き 大根のそぼろ煮 千切りたくあん パイン缶	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 干草焼き 大根の炒り煮 桜だいいん 洋ナシ								