



| 平成30年 9月1日(十) | 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) |
|--|--|--|--|---|--|---|---|--|--|--|
| ご飯 白菜のトロトロ煮 ほうれん草の和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳 | ご飯 豆腐の野菜あんかけ キャベツのしその実和え ふりかけ 味噌汁/牛乳 | ご飯 ワインナーと玉ねぎのソテー チンゲン菜のお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳 | ご飯 厚揚げの煮物 もやしのごま酢和え ふりかけ 味噌汁/牛乳 | ご飯 豚大根 納豆 つば漬け 味噌汁/牛乳 | 雑炊 野菜つみれの煮物 いんげんのおかか和え たいみそ 牛乳 | ご飯 炒り豆腐 大根のゆず風味和え ふりかけ 味噌汁/牛乳 | ご飯 スクランブルエッグ 小松菜とえのきの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳 | ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 いんげんと挽肉の炒め物 ふりかけ 味噌汁/牛乳 | ご飯 肉じゃが 納豆 つば漬け 味噌汁/牛乳 | ご飯 魚肉ソーセージの炒め物 ペーコンと野菜のソテー 味噌汁/牛乳 トマト食パン |
| ご飯 アジの西京焼き 小松菜のおさび醤油和え 漬物 味噌汁 | ご飯 筑前煮 菜の花の和え物 漬物 清汁 | ◎郷土料理◎ ～佐賀県～ のっぺい汁 鮭の漬け焼き さつま芋のレモン煮 | ご飯 ポークステーキ ハムと白菜の炒め物 漬物 クリームポタージュ | ご飯 醤油ラーメン れんこんの高菜炒め 白滝のたらこ和え 漬物 | ご飯 鯖の味噌煮 煮こみハンバーグ ツナサラダ 清まし汁 | ご飯 ご飯 パンクキンスープ | ご飯 ご飯 コンソメスープ | ご飯 ご飯 味噌汁 | ご飯 チキンジンジャー 野菜のマリネ しば漬け コーンスープ | ご飯 たらフライ 根菜サラダ いちごジャム コンソメスープ |
| ご飯 鶏肉の照り焼き 胡瓜のごましょうゆマヨ オレンジ 漬物 | ご飯 ぶりの味噌焼き 切干大根の炒め煮 黄桃コンポート 漬物 | ご飯 かに玉風 中華サラダ 洋梨のコンポート 桜大根 | ご飯 ホキのきのこソースかけ 青菜のソテー りんご 漬物 | ご飯 擬製豆腐 3色胡麻サラダ デザートムース(ピーチ) 漬物 | ご飯 タンドリーチキン 梅ごぼうサラダ 牛乳寒天 漬物 | ご飯 鯖の塩こうじ焼き ピーマンのピリ辛炒め キウイ しば漬け | ご飯 手作りつくね 茄子の醤油炒め 人参ゼリー 漬物 | ご飯 かれのバター醤油ムニエル ブロッコリーのクリーム煮 みかんのコンポート 漬物 | ご飯 赤魚の煮付け 青菜のお浸し パインのコンポート 漬物 | ご飯 麻婆豆腐 胡瓜とザーサイの和え物 フルーチェ(メロン) 漬物 |
| 9月12日(水) | 9月13日(木) | 9月14日(金) | 9月15日(土) (ひじきの日) | 9月16日(日) | 9月17日(月) | 9月18日(火) (貝割れ大根の日) | 9月19日(水) | 9月20日(木) | 9月21日(金) | 9月22日(土) |
| 雑炊(大根葉) あさりのコンソメ煮 小松菜の和え物 うめびしお 牛乳 | ご飯 若鶏と野菜の炒め物 カリフラワーとインゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳 | ご飯 ちくわの煮物 もやしの炒り煮 ふりかけ 味噌汁/牛乳 | ご飯 厚揚げのそぼろあん 落花生和え ふりかけ 味噌汁/牛乳 | ご飯 卵と木耳の炒め物 豚ばらとピーマンのソテー ふりかけ 味噌汁/牛乳 | 雑炊 かつおと野菜の煮物 オクラのおかか和え のり佃煮 牛乳 | ご飯 和風チャンプル キャベツのさっぱり和え ふりかけ 味噌汁/牛乳 | ご飯 卵とじ きゅうりと玉ねぎのサラダ ふりかけ 味噌汁/牛乳 | ご飯 ウイナーソテー 納豆 つば漬け 味噌汁/牛乳 | ご飯 肉団子と野菜の煮物 いんげんの昆布和え ふりかけ 味噌汁/牛乳 | ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 野菜炒め ふりかけ 味噌汁/牛乳 |
| ☆セレクト食☆ A:若鶏の辛子味噌焼き B:かじきまぐろの辛子味噌焼き 里芋の磯辺和え きのこ汁 | ご飯 自身魚のマスタード焼き コールスロー 漬物 クリームポタージュ | ◎郷土料理◎ ～大阪府～ 関西風肉うどん 鮎の照り焼き 五目ひじき 漬物 味噌汁 | ◎郷土料理◎ ～大阪府～ 関西風肉うどん 鮎の照り焼き 五目ひじき きのこのバターポン炒め うまい菜の和え物 | 敬老の日 お祝い | 季節食 鶏肉のんにく醤油炒め 大根サラダ 漬物 味噌汁 | ご飯 鶏肉のんにく醤油炒め 大根サラダ しば漬け 味噌汁 | ご飯 鮭のマヨネーズ焼き れんこんサラダ 漬物 パンクキンスープ | ご飯 なすと厚揚げのさっぱり煮 ひじきのサラダ 漬物 味噌汁 | ◎郷土料理◎ ～和歌山～ マグロカツ ミルクロール マカロニサラダ 三色丼 | ご飯 鶏肉のデミソースかけ 花野菜サラダ 漬物 コーンスープ |
| ご飯 千草焼き きざみ昆布の煮物 杏仁豆腐 桜大根 | ご飯 回鍋肉 青菜炒め バナナ しば漬け | ご飯 鱈の山椒焼き 豚肉のトマトソース ほうれん草ソテー オレンジ 漬物 | ご飯 豚肉のトマトソース ほうれん草ソテー オレンジ 漬物 | ご飯 ほきの薬味蒸し 春雨サラダ 白桃のコンポート しば漬け | ご飯 スタミナ炒め もやしの中華和え デザートベース(ヨーグルト) 漬物 | ご飯 鯖のゴマ味噌焼き ぜんまいと白滝の煮物 りんごのコンポート 漬物 | ご飯 豚肉のソテーおろしポン酢 青菜の和え物 パイン 漬物 | ご飯 カレーの梅煮 金平ごぼう 人参ゼリー うぐいす豆 | 漬物 豚と根菜のピリ辛煮 みかんのコンポート 漬物 | 漬物 豆腐のふわふわ卵とじ煮 ちんげん菜の和風あえ 黄桃のコンポート しば漬け |
| 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) (くるみの日) | 管理栄養士よりコメント | | |
| ご飯 京がんもの煮物 かぶのゆかり和え ふりかけ 味噌汁/牛乳 | ご飯 肉じゃが 小松菜ソテー ふりかけ 味噌汁/牛乳 | ご飯 鶏そぼろ 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳 | ご飯 五目豆 ピーマンの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳 | ご飯 豆腐の和風あんかけ カリフラワーのゆず風味 ふりかけ 味噌汁/牛乳 | ご飯 ツナと青菜の炒め物 納豆 つば漬け 味噌汁/牛乳 | ご飯 炒り卵 はんぺんの煮浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳 | 雑炊 車麩の煮物 いんげの胡桃和え ゆずみそ 牛乳 | 朝、一杯の牛乳の威力  | | |
| ご飯 たらの甘酢餡 キャベツとしめじの炒め物 漬物 中華スープ | ご飯 鶏肉のキムチ炒め 胡瓜とわかめの酢の物 漬物 味噌汁 | ご飯 カジキのレモンバター風味 かぼちゃサラダ しば漬け クリームポタージュ | ご飯 ポークジンジャー 人参ときのこのポン酢ソテー 漬物 味噌汁 | ご飯 豚肉のイタリアンソースかけ 彩り野菜ソテー みかんジャム コンソメスープ | ご飯 自身魚のムニエル 根菜サラダ 漬物 パンクキンスープ | ご飯 豚肉のネギ塩炒め チンゲン菜のお浸し 漬物 味噌汁 | お楽しみ献立  | | | |
| ご飯 豚肉とさつま芋の甘辛炒め いんげんの和え物 キウイ 漬物 | ご飯 あじの有馬焼き 茄子の生姜和え パインのコンポート 漬物 | ご飯 自家製ひりょうず 青菜のわさび和え 人参ゼリー 漬物 | ご飯 ほっけの塩焼き レバーの煮付け オレンジ 漬物 | ご飯 ホキの照り煮 春雨のマヨ和え デザートムース(いちご) 漬物 | ご飯 牛肉の韓国風 ナムル バナナ しば漬け | ご飯 赤魚の当座煮 じゃが芋のまきご和え 白桃のコンポート 漬物 | 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番にコップ1杯の牛乳を飲みましょう！ | | | |

※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