

	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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	出し巻き卵	ちくわと大根の炒め煮	肉団子の煮物	スクランブルエッグ	肉詰めいなるの詰め煮	ささみの野菜あん	ほうれん草の炒め煮	豆腐の餡かけ	青菜とベーコンのソテー	白菜の煮物	ちくわと野菜の炒め煮
	チンゲン菜の煮浸し	かぶのソテー	ツナマヨサラダ	しろ菜の和風和え	小松菜のしそ風味サラダ	カリフラワーの昆布和え	オクラのわさび醤油和え	花野菜のおかか和え	庄内麩の味噌煮	かぶのゆかり和え	納豆
	ふりかけ	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮
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	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	冷やし中華	ご飯	ご飯	ご飯	秋野菜カレー	ご飯	ご飯	ご飯	☆セレクト食☆
	たらの和風ムニエル	回鍋肉	ごぼうの甘辛炒め	かじきまぐろの味噌焼き	なすと厚揚げのさっぱり煮	鯖のマスタード焼き	生野菜サラダ	和風おろしハンバーグ	カジキのレモンバター風味	若鶏の袖庵焼き	A:豚肉の和風ソテー B:ほきの和風ソテー
	レンコンの炒め旨煮	厚揚げのチリソース	豆苗の胡麻和え	冬瓜の煮物	いんげんの和え物	なます	福神漬	水菜のごま醤油サラダ	いんげんのピーナツ和え	しろ菜のからし和え	
	漬物	ザーサイ		漬物	つぼ漬	しば漬	福神漬	漬物	しば漬	漬物	厚揚げの炒め煮
コーンスープ	中華スープ		パンプキンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コーンスープ	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
	チキン南蛮	鰯の漬け焼き	かれのいの薬味蒸し	肉豆腐	鰯の梅煮	豚肉のガリボン炒め	赤魚の有馬焼き	白身魚フライ	牛肉の焼肉風炒め	鯖の塩こうじ焼き	千草焼き
	ひじきのサラダ	ぜんまいの煮物	ピーマン炒め	れんこんと白菜のサラダ	白滝のたらこ和え	チンゲン菜のソテー	さといものそぼろ煮	菜の花の酢味噌和え	ナムル	野菜のマリネ	さつまいものヨーグルトサラダ
	キウイ	デザートムース(ピーチ)	みかんのコンポート	バナナ	白桃のコンポート	人参ゼリー	杏仁豆腐	パイ	人参ゼリー	みかんのコンポート	デザートムース(バナナ)
うぐいす豆	漬物	漬物	桜大根	昆布佃煮	漬物	ザーサイ	漬物	漬物	漬物	桜大根	漬物
	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	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	魚肉ソーセージのソテー	小松菜炒め	がんもの煮物	はんぺんの炒め煮	そぼろあんかけ	さつまいも煮	さつま揚げの炒め物	卵と木耳の炒め物	ミネストローネ	和風チャンプル	肉団子のコンソメ煮
	青梗菜としらすのゆず風味和え	オクラの和え物	白菜のお浸し	いんげんのマヨサラダ	水菜のおろし醤油和え	茄子の生姜和え	もやしの中華サラダ	根菜のボン酢和え	野菜のソテー	ほうれん草の和え物	キャベツの浅漬
	うめびしお	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ
牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	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	トマト食パン	ご飯	ご飯	季節食	ご飯	胚芽ロール	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鮭のムニエル	チキンステーキ	鯖のカレー風味焼き	肉団子の黒酢あん	豚肉のトマトソース	筑前煮	クリームシチュー	たらのきのご飯かけ	鶏肉のイタリアンソース	ハニーマスタードボーク	
	ブロッコリーのガーリック炒め	スパゲッティサラダ	胡瓜のさっぱり和え	もやしのピリ辛和え	ささみと大根のサラダ	小松菜のお浸し	ひじきのサラダ	あざりとかぶの炒め物	チンゲン菜のサラダ	白菜のなめたけ和え	
	桜大根	みかんジャム	漬物	しば漬	つぼ漬	桜大根	いちごジャム	漬物	しば漬	漬物	
クリームポタージュ	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	コンソメスープ	クリームポタージュ	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	コーンスープ	
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	擬製豆腐	鰯の照り焼き	ボークジンジャー	かじきの香草パン粉焼き	八宝菜	豆腐のふわふわ卵とじ	赤魚の味噌焼き	鯖の味噌煮	手作りつくね	鯖のもろみ焼き	かれのい香味だれ
	アスパラのサラダ	もずく酢	昆布の煮物	金平ごぼう	れんこんの炒め物	しらすの和え物	レバーの生姜煮	オクラとなすの梅おかめ和え	かにかま入り酢の物	きのこのピーナツ和え	むきびしとろ菜とかつおのソテー
	オレンジ	パイのコンポート	牛乳寒天	りんご	バナナ	人参ゼリー	洋梨のコンポート	黄桃のコンポート	デザートベース(レアチーズ)	キウイ	杏仁豆腐
ザーサイ	漬物	漬物	漬物	桜大根	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	うぐいす豆	桜大根
	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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	朝、一杯の牛乳の威力  <p>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！</p>		
	小松菜と鶏ミンチ炒めもの	いわしのゆず味噌煮	肉じゃが	豚とキャベツ炒め煮	豚肉と白菜のバタボン炒め	ブロッコリーのソテー	挽肉と大根煮	さつま揚げと芋の煮物			
	納豆	菜の花の和え物	しろ菜とハムのソテー	れんこんの和風和え	カリフラワーのゆず風味	ツナのおかか和え	キャベツのゆかり和え	納豆			
	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	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	牛乳	味噌汁/牛乳			
昼	黒糖食パン	ご飯	◎郷土料理◎ ～広島県～ 尾道ラーメン	麦ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	◎お楽しみ献立	ご飯	ご飯
	マグロカツ	鶏肉と白滝の山椒炒め	鶏肉と白滝の山椒炒め	ほっけの塩焼き	デミソースオムレツ	鶏肉と冬瓜の柔らか煮	鶏肉と冬瓜の柔らか煮	ホキのバター醤油風味	海老と青梗菜炒め	海老と青梗菜炒め	海老と青梗菜炒め
	マカロニサラダ	花野菜のサラダ	花野菜のサラダ	とろろ芋	大根の和風サラダ	きゅうりとしらすの酢の物	きゅうりとしらすの酢の物	つぼ漬	つぼ漬	つぼ漬	つぼ漬
	ブルーベリージャム	桜大根	ぎょうざ	つぼ漬	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
コンソメスープ	清汁	えびと白菜の中華和え	味噌汁	パンプキンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
夕	ポークカレー	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	レタスサラダ	自家製ひょうず	ほきのしそ香味焼き	鶏の衣揚げ	赤魚の煮付け	かれのい梅焼き	豚肉のガーリックベッパー焼き	鶏肉の山椒焼き	ブロッコリーのクリーム煮	ブロッコリーのクリーム煮	ブロッコリーのクリーム煮
	オレンジ	さざみ昆布の炒り煮	もやしと胡瓜の和え物	揚げなすの煮浸し	ひじき煮	金平ポテト	野菜のマリネ	白桃のコンポート	パイのコンポート	パイのコンポート	パイのコンポート
	らっきょう	牛乳寒天	人参ゼリー	パイ	洋梨コンポート	フルーチェ(いちご)	白桃のコンポート	漬物	しば漬	しば漬	しば漬
	漬物	昆布佃煮	漬物	しば漬	桜大根	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物

※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