

		9月1日(水)	9月2日(木)	9月3日(金)	9月4日(土)	9月5日(日)
朝	令和3年9月ウイング月間献立 	ご飯 みそ汁 竹輪と冬瓜の煮物 もやしの生姜和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵と木耳の炒め物 ほうれん草の辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 青菜のサラダ うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のソテー 里芋のすりごま和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんと青菜の煮浸し 白菜のしそ風味和え ふりかけ 牛乳
		ご飯 コンスープ 鶏肉のトマト煮 ひじきとごぼうサラダ 漬物	★舟巡り★ 中華丼 わかめスープ パンサンスー 漬物	ご飯 みそ汁 タラのミモザ焼き じゃが芋の煮物 漬物	ご飯 清汁 松風焼き わかめともやしの土佐酢あえ 漬物	ご飯 清汁 豚肉と野菜のオイスター炒め カブの含め煮 漬物
		ご飯 サワラの照り焼き 春雨サラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 ホキのゆず味噌焼き 野菜のクリーム煮 漬物 パインのコンポート	ご飯 豆腐と海老の旨煮 カリフラワーのソテー 漬物 オレンジ	ご飯 鶏肉のねぎだれかけ 茄子の和風和え 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 カレイの野菜あんかけ 五目豆煮 漬物 洋梨のコンポート
9月6日(月)	9月7日(火)	9月8日(水)	9月9日(木)	9月10日(金)	9月11日(土)	9月12日(日)
ご飯 みそ汁 卵の花 大根の中華和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵とじ煮 キャベツサラダ うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 いり豆腐 青梗菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコンと野菜のクリーム煮 いんげん胡麻風味和え ふりかけ 牛乳	しらす雑炊 さつま揚げとかぶの煮物 オクラのおかか和え 牛乳	ご飯 みそ汁 挽肉と冬瓜の煮物 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 えびつみれの煮物 もやしの柚子ドレ和え ふりかけ 牛乳
ご飯 パンキンスープ ホキのハーブパン粉焼き ベーコンと青菜のソテー 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉としめじの梅煮 れんこんの高菜炒め 漬物	◎セレクト食◎ A: サワラのおろしポン酢かけ B: 鶏のおろしポン酢かけ 切干大根の煮物 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の唐揚げ 和風ポテトサラダ 漬物	たぬきそば だし巻き卵 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 コンソメスープ ビーフストロガノフ フレンチサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 アジの有馬煮 さつま芋のレモン煮 漬物
ご飯 手作り鶏つくね 冬瓜の吉野煮 漬物 パインのコンポート	ご飯 サバのピリ辛揚げ オクラのしそ風味和え 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 豚肉と春雨の旨煮 ザーサイともやしの和え物 漬物 フルーツカクテル	ご飯 カレイの煮付け 金平ごぼう 漬物 白桃のコンポート	ご飯 麻婆なす ナムル 漬物 リンゴのコンポート	ご飯 たらの茸あんかけ ひじきの煮物 漬物 みかんのコンポート	ご飯 鶏肉のカレー醬油焼き 大根サラダ 漬物 パナナ
9月13日(月)	9月14日(火)	9月15日(水)	9月16日(木)	9月17日(金)	9月18日(土)	9月19日(日)
ご飯 みそ汁 豆腐の旨煮 小松菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 チキンボールの洋風煮 カリフラワーのゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 菜の花のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャベツの柚子和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 生揚げの煮物 白菜の青しそ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ウィナーと野菜のソテー もやしのごま醤油和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんと野菜煮 オクラのお浸し うめびしお 牛乳
ご飯 コンスープ スペニッシュオムレツ コールスローサラダ 漬物	◎郷土料理◎ ～山形県～ 芋煮 オクラのなめ茸和え 漬物	カスタードロールパン クラムチャウダー ブロッコリーのサラダ 黄桃のコンポート	麦ご飯 具沢山汁 さばの味噌醤油焼き とうろろ芋 漬物	ご飯 みそ汁 豚ニラ炒め 変わり冷奴 漬物	ご飯 みそ汁 プリの漬け焼き あげとかぶの煮物 漬物	カレーライス コンソメスープ 花野菜サラダ 漬物
ご飯 タラの香り蒸し 竹輪と根菜の炒め煮 漬物 人參ゼリー	ご飯 ホキの香味ソース 青梗菜のソテー 漬物 キウイ	ご飯 豆腐の肉味噌かけ 人參しりしり 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 鶏肉のうまい焼き 蓮根としめじの梅和え 漬物 リンゴのコンポート	ご飯 白身魚の韓国風漬け焼き ごぼうサラダ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のきのこクリームソース 中華大根 漬物 白桃のコンポート	ご飯 豚玉蒸し いんげんの金平風 漬物 みかんのコンポート
9月20日(月)	9月21日(火)	9月22日(水)	9月23日(木)	9月24日(金)	9月25日(土)	9月26日(日)
ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト 白菜の甘酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと野菜のコンソメ煮 小松菜の磯和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 炒り卵 ほうれん草のマヨポン和え うめびしお 牛乳	きのご雑炊 あさりと大根の生姜煮 カリフラワーの柚子和え 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 いんげんの辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 鯛つみれの煮物 もやしのゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 オクラのしらす和え たいみそ 牛乳
～季節食～ 赤飯 清汁 金目鯛の照り焼き 炊き合わせ 菊花和え 水羊羹	ご飯 パンキンスープ ホキのトマトソースかけ ピーズサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 とんかつ ぜんまいの煮物 漬物	味噌ラーメン えび焼売 テンゲン菜の中華あえ	ご飯 みそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 青菜のピーナッツ和え 漬物	ご飯 清汁 炒り鶏 茄子の柚子味噌かけ 漬物	～お楽しみ献立～ オムライス デミソースかけ コンソメスープ フレッシュサラダ フルーツカクテル
ご飯 鶏肉の梅しそ焼き ごぼうの胡麻ドレ和え 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 里芋と生揚げの味噌煮 キャベツの土佐漬 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 カレイの煮付け 野菜炒め 漬物 オレンジ	◎郷土料理◎ ～山口県～ アジの南蛮漬け 白菜の塩昆布和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 海老と野菜の和風卵焼き ブロッコリーの和え物 漬物 フルーツチェ	ご飯 清汁 サワラの西京焼き 金平れんこん 漬物 リンゴのコンポート	ご飯 白身魚のチリソース いんげんのソテー 漬物 フルーツカクテル
9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)	9月30日(木)	管理栄養士よりコメント		
ご飯 みそ汁 竹輪と青菜の煮浸し いんげんのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐の中華炒め オクラのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと冬瓜の煮物 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏団子の煮物 白菜の和風和え うめびしお 牛乳	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>		
ご飯 中華スープ 回鍋肉 ナムル 漬物	食パン ジャム コンスープ コロッケ マリネ風サラダ	ご飯 みそ汁 アジの香味焼き 南瓜の含め煮 漬物	ご飯 みそ汁 さわらの乗焼き 里芋の煮物 漬物			
ご飯 挽肉の五目蒸し ごぼうの味噌和え 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 鶏肉の柚香焼き ほうれん草の辛子和え 漬物 パナナ	茄子と挽肉のカレー グリーンサラダ 漬物 白桃のコンポート	ご飯 干草焼き れんこんの梅サラダ 漬物 人參ゼリー			