

令和4年9月ウイング月間献立		9月1日(木)	9月2日(金)	9月3日(土)	9月4日(日)		
朝		ご飯 みそ汁 豆腐のトロロ煮 菜の花の辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃが芋そぼろ煮 玉ねぎときのこのわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんととかぶの煮物 ほうれん草の胡麻和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 隠元の山椒和え ふりかけ 牛乳		
昼		<b>高菜ごはん</b> 焼き鯖の野菜あんかけ さつま芋サラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の韓国風漬け焼き 五目煮 漬物	ご飯 みそ汁 きのこハンバーグ 大根の浅漬けゆかり風味 漬物	ご飯 すまし汁 鶏塩唐揚げ 蓮根の金平 漬物		
夕		ご飯 白身魚のチリソース パンサンスー 漬物 キウイ	ご飯 豚肉とごぼうの卵とじ パンキャベツ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 サワラの和風ムニエル フロコリーのドレッシング和え 漬物 りんごのコンポート	ご飯 アジのBBQ風ソースかけ 里芋の和風サラダ 漬物 白桃のコンポート		
朝	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)	9月10日(土)	9月11日(日)
朝	しらす雑炊 つみれの煮物 大根サラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子のコンソメ煮 もやしのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと青菜の煮浸し 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージのソテー 人参の胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 あさりと野菜の生姜煮 カリフラワーの和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 生揚げの煮物 青梗菜の柚子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪とキャベツの炒め物 オクラのおかか和え うめびしお 牛乳
昼	肉うどん ひじきの煮物 白菜の塩昆布和え	茄子と挽肉のカレー コンソメスープ コールスローサラダ 漬物	ご飯 すまし汁 ぶりの梅味噌焼き フロコリーサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉のはちみつ醤油焼き 茄子の香味和え 漬物	チャーハン 中華スープ かにしゅうまい ピーマンのサラダ	ご飯 みそ汁 アジのねぎだれかけ 南瓜のそぼろ煮 漬物	ご飯 ミルクスープ 鶏肉のハーブパン粉焼き ほうれん草のサラダ 漬物
夕	ご飯 麻婆豆腐 小松菜のナムル 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 筑前煮 いんげんの辛子和え 漬物 バナナ	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ マカロニ入りフレンチサラダ 漬物 人参ゼリー	ご飯 サバの竜田揚げ 冬瓜の蟹あん 漬物 パインのコンポート	ご飯 鱈のクリームソースかけ ポテトサラダ 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 桜えびのお麩入り卵焼き 大根の炒め煮 漬物 白桃のコンポート	ご飯 豚ニラ炒め れんごんのごまマヨ和え 漬物 マンゴーのコンポート
朝	9月12日(月)	9月13日(火)	9月14日(水)	9月15日(木)	9月16日(金)	9月17日(土)	9月18日(日)
朝	ご飯 みそ汁 チキンボールの中華煮 大根と胡瓜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 小松菜の卵炒め オクラのおかか和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 ちんげん菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんとかぶ煮 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコンとポテトのクリーム煮 カリフラワーサラダ うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 いり豆腐 もやしのドレッシング和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと野菜煮 二色和え ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 豚肉と野菜の焼肉風 菜の花の中華和え 漬物	ご飯 みそ汁 サワラの山椒焼き ごぼうとひじきの梅マヨ和え 漬物	<b>★セレクト煮★</b> A: 鶏肉の幽庵焼き B: 白身魚の幽庵焼き 隠元のピーナッツ和え 漬物	ご飯 みそ汁 挽肉とキャベツのキッシュ風 マセドアンサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉のガーリック炒め オクラの辛子和え 漬物	<b>◎郷土料理◎</b> ～愛知県～ <b>みそカツ</b> 白菜のさっぱり和え 漬物 かき玉汁	ご飯 みそ汁 ホキの香味焼き さつまいものレモン煮 漬物
夕	ご飯 手作りつくね カリフラワーサラダ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のカレーソテー キャベツサラダ 漬物 みかんのコンポート	ご飯 豆腐の肉味噌かけ さつま揚げと蓮根の炒り煮 漬物 りんごのコンポート	ご飯 酢鶏 大豆のサラダ 漬物 黄桃のコンポート	<b>◎郷土料理◎</b> ～山口県～ <b>アジの南蛮漬け</b> 青菜の生姜和え オレンジ	ご飯 鶏の治部煮 里芋のすり胡麻和え 漬物 ブルーチェ	ご飯 回鍋肉 切干大根のごま酢和え 漬物 洋梨のコンポート
朝	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)	9月24日(土)	9月25日(日)
朝	ご飯 みそ汁 竹輪と野菜の煮浸し カリフラワーのドレ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐の旨煮 小松菜のごま風味 たいみそ 牛乳	たまご雑炊 さつま揚げとじゃが芋の煮物 大根のわさび和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ハムと野菜の中華炒め オクラのポン酢あえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージとキャベツのコンソメ煮 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 冬瓜のそぼろ煮 もやしと胡瓜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 いんげんの和え物 ふりかけ 牛乳
昼	<b>～季節煮～</b> 赤飯 味噌汁 金目鯛の照り焼き 炊き合わせ 菊花和え 芋羊羹	清汁 松風焼き 南瓜のいとこ煮 漬物	<b>味噌ラーメン</b> 春巻き 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 あじのパン粉焼き スイートポテトサラダ 漬物	ご飯 ミルクスープ 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 ほきの磯焼き れんこんサラダ 漬物	<b>～お楽しみ献立～</b> <b>オムライス</b> コンソメスープ フレッシュサラダ フルーツカクテル
夕	ご飯 ポークチャップ もやしの柚子風味サラダ 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 さばの梅しそ焼き ピーマンの金平 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 炒り鶏 フロコリーの和え物 漬物 キウイ	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め わかめとカニカマの酢の物 漬物 人参ゼリー	ご飯 カレーの野菜あんかけ ひじき煮 漬物 白桃のコンポート	ご飯 肉豆腐 春雨サラダ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 たらのねぎ味噌焼き チキンと野菜のクリーム煮 漬物 マンゴーのコンポート
朝	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)	管理栄養士からのコメント	
朝	ご飯 みそ汁 田舎煮 チンゲン菜のわさびマヨ和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナポテト煮 白菜の甘酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 カニカマと豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子と野菜の炒め物 フロコリーのためきあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 おつゆ麩の卵とじ オクラの和え物 うめびしお 牛乳	<b>朝、一杯の牛乳の威力</b>	
昼	ご飯 みそ汁 カレーの和風ムニエル 豆腐の野菜あんかけ 漬物	ご飯 パンキンスープ 鶏肉のハニーケチャップ焼き カリフラワーのサラダ 漬物	<b>★丼盛り★</b> 中華丼 わかめスープ もやしの中華和え 漬物	ご飯 みそ汁 挽肉の五目蒸し ごぼうサラダ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 食パン ジャム クラムチャウダー グリーンサラダ マンゴーのコンポート	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！	
夕	ご飯 カレーライス フレンチサラダ 漬物 オレンジ	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 切干大根の煮物 漬物 人参ゼリー	ご飯 さわらのみりん醤油焼き 根菜煮 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 挽肉の五目蒸し ごぼうサラダ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 カレーの煮つけ 菜の花の和え物 漬物 りんごのコンポート		