

平成25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 マカロニのコンソメ煮 ツナサラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 厚揚げと野菜の炒め物 かぶのゆかり和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 車麩の煮物 ポパイサラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ウインナーと青菜のソテー カリフラワーのしそ風味和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 スクランブルエッグ オクラのなめ茸和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の煮浸し 納豆 大豆のトマト煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 オムレツ 大豆のトマト煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 和風チャンプル 野菜炒め 豆とほうれん草のサラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 野菜炒め しらすおろし ふりかけ 味噌汁・牛乳	雑炊 ツナ炒り卵 ゆずみそ 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 キャベツのさっぱり和え ゆずみそ 味噌汁・牛乳
昼	ご飯 回鍋肉 野菜のじゃこ和え 漬物 中華スープ	ご飯 鯖の香味焼き 南瓜の煮物 漬物 味噌汁	ご飯 レーズンロール ポークピカタ さつま芋のミルク煮 ジャム コンソメスープ	ご飯 さつま芋ご飯 鮭の付け焼き れんこんの高菜炒め 漬物 清汁	ご飯 白身魚の揚げ出し風 里芋の柚子味噌かけ ほうれん草の胡桃和え 漬物 清汁	ご飯 肉団子の黒酢あん ほっけの深味干し 炒り鶏 味噌汁	ご飯 ご飯 ご飯 味噌汁	ご飯 ご飯 ミックスフライ 胡瓜の酢の物 漬物 パンブキンスープ	ご飯 麦ご飯 さんまの塩焼き とろろ芋 味噌汁	チキンライス クリームシチュー シェフサラダ かぶのピクルス	◎セレクト◎ A:スタミナ炒め B:ぶりの中華風照り焼き もやしのナムル クリームポタージュ
夕	豆腐のふわふわ卵とじ煮 ベーコンと青菜のソテー オレンジ 漬物	鶏もものこつてり煮 きのこサラダ キウイ 漬物	たららの香り揚げ あざりと大根の炒め物 りんごのコンポート 昆布佃煮	煮こみハンバーグ 海老と野菜のマリネ フルーチェ 漬物	鶏肉のカレー風味焼き 豆たっぷりサラダ 白菜の浅漬け バナナ	鯖の有馬焼き きざみ昆布の炒り煮 みかんのコンポート 漬物	牛肉のオイスター炒め 中華サラダ 人参ゼリー 漬物	鶏肉の柔らかか煮 金平ポテト キウイ 漬物	鶏肉の南蛮漬け 五目ひじき 黄桃のコンポート 漬物	たららの野菜蒸し 揚げだし豆腐 洋梨のコンポート 漬物	赤魚の煮付け さき身と胡瓜の土佐酢和え オレンジ 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	ご飯 五目卵焼き 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ツナ大根 青菜の煮浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ちくわの煮物 ちんげん菜のきのこ和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 温泉卵 ほうれん草ソテー ふりかけ 味噌汁・牛乳	雑炊 炒り豆腐 キャベツの炒め物 のり佃煮 牛乳	ご飯 五目豆 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 京がんもの煮物 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 卵とじ 茄子の生姜和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 あざりのコンソメ煮 ベーコンとキャベツのソテー なめ茸おろし うめびしお	ご飯 肉詰めいなりの含め煮 なめ茸おろし うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜炒め物 うの花 たいみそ 味噌汁・牛乳
昼	秋野菜カレー 生野菜サラダ 福神漬 コンソメスープ	ご飯 鯖の味噌煮 パンプキンサラダ 漬物 清汁	きつねそば 海老の炒め物 杏仁豆腐 漬物 わかめスープ	季節食 鶏肉と野菜のオイスター炒め 厚揚げのチリソース 漬物 わかめスープ	豚テキ 秋野菜添え かぶの水晶煮 漬物 味噌汁	ご飯 しらす丼 赤魚の粕漬け焼き 漬物 清汁	ご飯 しらす丼 青菜のごまよごし 漬物 清汁	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 豚と根菜の煮物 漬物 清汁	胚芽ロール ピラフ ポトフ 野菜のマリネ 漬物 コーンスープ	お楽しみ献立 	
夕	豆腐とえびの旨煮 茄子の挽肉炒め 人参ゼリー 昆布佃煮	手作りつくね ピーナツ和え フルーチェ 漬物	豚肉の辛子味噌焼き きざみ昆布の煮物 カリフラワーの梅風味 漬物	カレーのおろし煮 春雨サラダ リンゴのコンポート 漬物	鶏肉の梅肉風 ブロッコリーサラダ フルーチェ 大根の浅漬け	ホキの山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 キウイ 漬物	肉野菜炒め 餃子 杏仁豆腐 漬物	鶏肉の治部煮 シェルマカロニサラダ パインのコンポート 昆布佃煮	鯵の煮付け かじきのバター醤油焼き 里芋の煮物 洋梨のコンポート 漬物	牛肉の韓国風 ナムル フルーツカクテル 漬物	
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 肉団子と野菜の煮物 キャベツのしその実和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 厚焼き卵 ひじき煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳	雑炊 さんまの蒲焼 小松菜のお浸し ゆずみそ 牛乳	ご飯 ウインナーポテト ツナサラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 鶏そぼろ はんぺんの煮浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 鯛つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 卵と木耳の炒め物 カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 卵の花 ちくわとちんげん菜のさつと煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳	朝、一杯の牛乳の威力 		
昼	ご飯 鯖の生姜焼き 切干大根の煮物 漬物 清汁	ご飯 若鶏のグリル 香味ソース ブロッコリーのガーリック風味 漬物 パンプキンスープ	☆食欲の秋 特別献立☆ 	ご飯 味噌カツ ひじき煮 白菜の浅漬け 味噌汁	ご飯 メヌケの煮付け 厚揚げの野菜あんかけ 漬物 かき玉汁	ご飯 ハンバーグのクリーム茸ソース 春雨のサラダ 漬物 味噌汁	ご飯 野菜たっぷりタンメン 焼売 杏仁豆腐 漬物	ご飯 白身魚の南蛮漬け 庄内鮓とキャベツの味噌炒め 漬物 クリームポタージュ	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番のコップ1杯の牛乳を飲みましょう！		
夕	自家製ひりょうず 金平ごぼう バナナ 漬物	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 冷奴 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 千草焼き 大豆と昆布の煮物 キウイ 漬物	ご飯 白身魚のピカタ 春菊のからしえ 人参ゼリー 漬物	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋のまさご和え フルーチェ 漬物	ご飯 たららの薬味蒸し さき身と豆苗の胡桃和え オレンジ 漬物	ご飯 カレイの煮付け 桜海老と白菜のソテー 小松菜のクルミ和え 漬物	ご飯 鶏肉の照り焼き 山菜巾着と野菜の煮物 黄桃のコンポート 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