

	9/1 月	9/2 火	9/3 水	9/4 木	9/5 金	9/6 土	9/7 日	9/8 月	9/9 火	9/10 水	9/11 木
朝	御飯 厚焼き卵 ちくわときゅうり の和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 さわらの西京焼き 牛乳 白菜のゆず和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 ほうれん草の胡麻和 え ふりかけ 味噌汁	雑炊 なすの金平 牛乳 なめたけおろし 青しその実漬	御飯 野菜炒め 中華和え ふりかけ 味噌汁	御飯 ふきの炒り煮 いんげんの ピーナッツ和え 梅干し 味噌汁	御飯 大根と貝柱の炒め物 青菜と桜エビの和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 肉団子の甘辛煮 白菜のゆず和え あみ佃煮 味噌汁	御飯 鮭の塩焼き とろろ芋 ふりかけ 味噌汁	御飯 ひじきの煮物 大豆のごま酢和え たいみそ 味噌汁	御飯 厚揚げの中華炒め 大根サラダ ふりかけ 味噌汁
昼	御飯 すずきの照り焼き さつま芋と豚肉 の生姜煮 すまし汁 桜だいこん	御飯 擬製豆腐 チンゲン菜の うす葛煮 しば漬 すまし汁	御飯 さんまの香り煮 かにかまの酢の物 すまし汁 りんご缶	御飯 鮭のトマトソース えびとオクラの たたき和え 野沢菜漬け 味噌汁	食パン ロールキャベツ トマトサラダ クリームスープ あんずジャム	お赤飯 秋野菜のかき揚げ 空也蒸し 梨 ほうれん草 の菊花和え 焼き舞茸の お吸い物	御飯 鶏肉の山椒焼き ポテトサラダ 青しその実漬 味噌汁	御飯 大根の旨煮 ちくわとキャベツ の梅肉和え 野沢菜漬け 味噌汁	カレーライス 野菜サラダ 香の物 コンソメスープ	御飯 オムレツのデミソース かにサラダ 赤かぶ漬け 味噌汁	御飯 白身魚の野菜ソース ミモザサラダ 刻みつぼ漬け コンソメスープ
夕	御飯 三色しんじょの揚げ物 天つゆ 筑前煮 きゅうり漬 りんごヨーグルト	御飯 鶏肉のおろしソース 里芋煮 もずく酢 青しその実漬	御飯 豚肉の味噌焼き かぼちゃのいとこ煮 もやしの和え物 きゅうり漬	菜飯 豆腐のあんかけ じゃが芋の煮物 千切りたくあん フルーツ	御飯 タラのきのこ山芋蒸し 青菜の煮びたし 納豆 しば漬	御飯 かれいの煮付け 青菜の胡麻和え 冷や奴 きゅうり漬	御飯 すき焼き風煮 もずく酢 豆甘煮 漬物	御飯 さばの味噌煮 なす生姜の炒め モロヘイヤの おかか和え ブイ・クレセリ	御飯 むつの南部焼き 里芋のそぼろ煮 桜だいこん 牛乳寒	御飯 鶏肉の梅しそサンド揚 げ 酢味噌和え 野沢菜漬け 果物	御飯 さわら西京焼き じゃが芋の煮物 青しその実漬 もも缶
	9/12 金	9/13 土	9/14 日	9/15 月	9/16 火	9/17 水	9/18 木	9/19 金	9/20 土	9/21 日	9/22 月
朝	御飯 野菜炒め かまぼこマヨ和え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 大根のそぼろ煮 きゅうりの梅肉和え あみ佃煮 味噌汁	御飯 青ひらす西京焼き 青菜のポン酢和え たいみそ 味噌汁	御飯 一口がんもの含め煮 わさび和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 春雨の五目炒め いんげんの胡麻和え ふりかけ 味噌汁	御飯 さつま揚げの甘辛煮 牛乳 ふりかけ 味噌汁 白菜のゆず和え	御飯 切り干し大根炒り煮 ちくわとキャベツ の和え物 昆布佃煮 味噌汁	御飯 ふきとがんもの煮物 牛乳 きゅうりの中華和え たいみそ 味噌汁	御飯 白菜のとろとろ煮 梅肉和え ふりかけ 味噌汁	御飯 じゃが芋の金平 しらすおろし あみ佃煮 味噌汁	雑炊 野菜炒め 牛乳 春菊の胡麻和え きゅうり漬
昼	黒糖パン かぼちゃコロッケ シーザーサラダ コーンクリームスープ ママレード	けんちんうどん さつま芋のレモン煮 ヨーグルト和え	御飯 さんまの塩焼き ぜんまいの煮物 野沢菜漬け 味噌汁	ゆかり御飯 魚のあられあん チンゲン菜のスープ チキンサラダ 桜だいこん	親子丼 大豆のみそ金平 すまし汁 フルーツヨーグルト	御飯 和風ハンバーグ ポテトサラダ 刻みつぼ漬け コンソメスープ	御飯 白身魚のフライ グリーンサラダ きゅうり漬 味噌汁	食パン 鮭のマスタード焼き かぼちゃサラダ コンソメスープ イチゴジャム	山菜そば 豆腐の葱チャンプル ヨーグルト和え	御飯 回鍋肉 中華サラダ チンゲン菜のスープ 桜だいこん	御飯 鱈の2色揚げ 小松菜の生姜和え きゅうり漬け すまし汁
夕	御飯 ぶりの照り焼き チンゲン菜の しらす和え きゅうり漬け フルーツ	御飯 蒸し豆腐の 野菜あんかけ 金平ごぼう きゅうり漬 りんご缶	御飯 信田煮 たらこ炒め 冷奴 千切りたくあん	御飯 チンジャオロース 中華和え 赤かぶ漬け パイン缶	御飯 あじのカレームニエル なすの煮びたし 長芋の大葉和え フルーツ	御飯 かれいの煮付け じゃが芋の炒め物 きゅうりの酢の物 みかん缶詰	御飯 鶏肉のもろみ焼き えびと三つ葉の おろし和え 豆甘煮 野沢菜漬け	御飯 豚肉と銀杏 の炒め物 ふるふき大根 しば漬 パイン缶	御飯 根菜とつくね煮 青菜としらすの炒め物 納豆 フルーツ	御飯 鮭の柚子庵焼き ごぼうの炒め煮 赤かぶ漬け みかん缶詰	御飯 五目卵のあんかけ 里芋のそぼろ煮 冷や奴 もも缶
	9/23 火	9/24 水	9/25 木	9/26 金	9/27 土	9/28 日	9/29 月	9/30 火	栄養メモ		
朝	御飯 ひじきのにももの チンゲン菜とささみ の和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 肉じゃが ちくわと野菜の 和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 ぜんまいの 田舎風炒め キャベツのナムル のりの佃煮 味噌汁	御飯 ベーコンのカレー野菜 炒め 長芋の梅肉和え たいみそ 味噌汁	御飯 さわらの西京焼き 春菊の胡麻和え ふりかけ 味噌汁	御飯 かぶと鶏肉の煮物 もやしのわさび和え 梅干し 味噌汁	御飯 鮭の塩焼き 味噌汁 いんげんの ピーナッツ和え ふりかけ	御飯 肉団子の甘辛煮 味噌汁 山吹和え のりの佃煮	9月栄養メモ 貧血予防 ☆鉄分やビタミンC摂取。良く噛んで食べることも忘れず！ 鉄欠之性貧血の症状は少し動いただけで疲れやすい。また進行した場合は、塩辛いものが舌にしみたり口内炎が出来やすくなったり爪がもろくなったりします。予防法は、体内で作ることができない。鉄分を食事とります。レバーやほうれん草、小松菜、ひじきは鉄分が多い食べ物です。鉄分の吸収を助けるビタミンCを含む緑黄色野菜や果物と一緒に食べましょう。鉄分は胃酸の分泌によって吸収されやすいので、よく噛んで食べることも大切です。また鉄分は発汗でも失われるため注意して下さい。		
昼	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 桜だいこん 卵のスー プ	御飯 白身魚のバターソー ス 豆腐とじゃこドレッシン グ 千切りたくあん 味噌汁	御飯 金目鯛の焼き物 里芋の煮物 なすときゅうり の和え物(山形だ し) すまし汁	ロールパン チーズハンペンフライ 野菜サラダ コンソメスープ ママレード	御飯 鶏肉の照り焼き アスパラサラダ きゅうり漬 コンソメスープ	御飯 コロッケ 野菜サラダ しば漬 味噌汁	御飯 豚肉とかぼちゃ炒め ワンタンスープ 中華サラダ 青しその実漬	栗ごはん 茶わん蒸し 秋の筑前煮 すまし汁 洋ナシ			

夕	御飯 豚肉の梅風味蒸し もやし炒め 漬物 杏仁豆腐	御飯 厚揚げと肉団子煮 金時豆 モロヘイヤの胡麻和 え みかん缶詰	御飯 松風焼 ほうれん草のツナ和 え きゅうり漬け もも缶	御飯 ほっけの塩焼き 金平ごぼう 納豆 りんごゼリー	御飯 鯖のみぞれあん かぼちゃのいとこ煮 ぬた 夏みかんヨーグルト ソース	御飯 おでん 春菊の胡麻和え 豆甘煮 フルーツポンチ	御飯 かつ煮 切り干し大根炒り煮 たかな漬け 夏みかんヨーグルト ソース	御飯 かじきの ちゃんちゃん焼き かにかまの酢の物 漬物 ブイ・クレスゼリー	
---	---------------------------------------	--	--	--	--	--	---	---	--