

平成26年 9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)	9月7日(日)	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)				
ごはん マカロニのコンソメ煮 ツナサラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん 厚揚げと野菜の炒め物 かぶのゆかり和え たいみそ 味噌汁・牛乳	ごはん 車麩の煮物 ポパイサラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん ウインナーとキャベツのソテー カリフラワーのゆず風味和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん 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	ごはん さつま揚げと野菜の煮浸し もやしのしめじ和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん オムレツ 大豆のトマト煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん 魚肉ソーセージと野菜のソテー 納豆 のり佃煮 味噌汁・牛乳	ごはん 豚と野菜の炒め煮 さんまの塩焼き とろろ芋 味噌汁・牛乳	雑炊 ツナ入り卵とじ さまいげん 漬物 牛乳	ごはん 野菜つみれの煮物 キャベツのしそ風味和え ゆずみそ 味噌汁・牛乳				
ごはん 回鍋肉 野菜のじゃこ和え 浅漬け 中華スープ	ごはん かわいいの香味焼き 菜の花のおかか和え 漬物 味噌汁	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	ごはん 鮭の付け焼き れんこんの高菜炒め 清汁	ごはん 白身魚の煮浸し風 里芋の柚子味噌かけ 漬物 清汁	ごはん 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草の胡桃和え 漬物 パンブキンスープ	ごはん アジの西京焼き 炒り鶏 味噌汁	ごはん 肉団子の黒酢あん シェフサラダ 漬物 味噌汁	ごはん 麦ごはん さんまの塩焼き とろろ芋 味噌汁	◎セレクト◎ A:かつのおろし煮 B:かわいいのおろし煮 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん スタミナ炒め もやしのナムル 漬物 クリームポタージュ				
ごはん 豆腐のふわふわ卵とじ煮 ベーコンと野菜のソテー オレンジ 漬物	ごはん 鶏もものこってり煮 中華サラダ フルーチェ(ぶどう)	ごはん 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	ごはん 煮こみハンバーグ 海老と野菜のマリネ キウイ 漬物	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き ホタテとキャベツのサラダ 鶏肉の柔らか煮 きのこサラダ 人参ゼリー	ごはん 鯖の有馬焼き ピリ辛白滝 みかんのコンポート 漬物	ごはん 牛肉のオイスター炒め きのこサラダ 人参ゼリー 漬物	ごはん 鶏肉の柔らか煮 肉野菜炒め 五目ひじき 黄桃のコンポート	ごはん 肉野菜炒め たららの野菜蒸し とうふチャンプル 洋梨のコンポート	ごはん たららの野菜蒸し とうふチャンプル 洋梨のコンポート 漬物	ごはん 赤魚の煮付け ささ身と胡瓜の土佐酢和え 人参ゼリー 漬物				
9月12日(金)	9月13日(土)	9月14日(日)	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)	9月21日(日)	9月22日(月)				
ごはん 豚大根 青菜の煮浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん ちくわの煮物 ピーマンのお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん 五目卵焼き 小松菜の和え物 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	ごはん 田舎煮 ほうれん草ソテー ふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん 京がんもの煮物 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん あざりのコンソメ煮 ベーコンとキャベツのソテー ふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん 炒り卵 肉詰めいなりの含め煮 茄子の生姜和え なめ茸おろし うめびしお 味噌汁・牛乳	ごはん 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	ごはん 鯛つみれの煮物 菜の花のからし和え ふりかけ 味噌汁・牛乳				
ごはん 鯖の味噌煮 パンブキンスープ 漬物 清汁	鶏南蛮そば 海老の炒め物 杏仁豆腐	秋野菜カレー 生野菜サラダ 福神漬 コンソメスープ	季節食 	ごはん 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	ごはん ホキの山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 漬物 味噌汁	ごはん 青菜のごまよごし 漬物 清汁	ごはん コーヒーロール ごはん ミートローフ 花野菜のサラダ ジャム コーンスープ	ごはん 赤魚の粕漬け焼き 豚と根菜の煮物 漬物 味噌汁	ごはん ポトフ 野菜のマリネ ピクルス 味噌汁	ごはん ハンバーグのクリームソース 春雨のサラダ 漬物 味噌汁				
ごはん 手作りつくね ピーナツ和え フルーチェ(りんご) 漬物	ごはん 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 浅漬け	ごはん 豆腐とえびの旨煮 茄子の挽肉炒め 白桃のコンポート 昆布佃煮	ごはん 豚肉の梅肉風 ブロッコリーサラダ みかんのフルーチェ 大根の浅漬け	ごはん カレーのおろし煮 春雨サラダ りんごのコンポート 浅漬	ごはん 豚テキ 秋野菜添え かぶの水晶煮 バナナ 漬物	ごはん 鮭の南蛮漬け ひじきのサラダ 杏仁豆腐 漬物	ごはん 鰯の煮付け ちんげん菜の和風あえ 人参ゼリー 漬物	ごはん 鶏肉の治部煮 シェルマカロニサラダ キウイ 昆布佃煮	ごはん かじきのバター醤油焼き たららの薬味蒸し 里芋の煮物 洋梨のコンポート 漬物	ごはん たららの薬味蒸し ささ身と豆苗の胡麻和え オレンジ 漬物				
9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)	9月28日(日)	9月29日(月)	9月30日(火)	管理栄養士よりコメント						
ごはん 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	ごはん 厚焼き卵 いんげんの昆布和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん さんまの蒲焼 小松菜のお浸し ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ごはん ウインナーポテト ツナサラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん 鶏そぼろ ほんべんの煮浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	雑炊 さつま揚げと野菜炒め物 うの花 たいみそ 牛乳	ごはん 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	ごはん ちくわとちんげん菜のさっと煮 卵の花 ふりかけ 味噌汁・牛乳	<p><b>朝、一杯の牛乳の威力</b> </p> <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番のコップ1杯の牛乳を飲みましょう！</p>						
ごはん 鯖の生姜焼き 切干大根の煮物 漬物 清汁	ごはん 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 パンブキンスープ	ごはん メダイのきのこあんかけ しぎ茄子 漬物 味噌汁	ごはん 味噌カツ ひじき煮 白菜の浅漬け 味噌汁	ごはん メヌケの煮付け 厚揚げの野菜あんかけ 浅漬 かき玉汁	お楽しみ献立 		ごはん 野菜たっぷりタンメン ごはん 焼売 杏仁豆腐 漬物 クリームポタージュ				ごはん 白身魚の南蛮漬け 庄内巻とキャベツの味噌炒め 漬物			
ごはん 自家製ひりょうず 金平ごぼう 人参ゼリー 浅漬け	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 冷奴 黄桃のコンポート 漬物	ごはん 千草焼き 大豆と昆布の煮物 みかんのコンポート 漬物	ごはん 白身魚のピカタ 青菜のわさび和え バナナ 浅漬け	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃが芋のまさご和え フルーチェ(ピーチ) 漬物	ごはん 牛肉の韓国風 ナムル フルーツカクテル 漬物	ごはん ごはん 桜海老と白菜のソテー 山菜巾着と野菜の煮物 小松菜のクルミ和え 漬物	ごはん 鶏肉の照り焼き 黄桃のコンポート 浅漬け							
※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														