





	平成27年 9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)									
	ご飯 マカロニのコンソメ煮 大根のごま酢和え 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	雑炊 鰯つみれの煮物 ポパイサラダ たいみそ 牛乳	ご飯 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炒め煮 いんげんと挽肉の炒め物 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 大豆のトマト煮 もやしの炒め煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 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	雑炊 野菜つみれの煮物 胡麻いんげん ふりかけ 牛乳	ご飯 はんぺんと白菜の煮浸し 豆とほうれん草のサラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ツナ入り卵とじ かぶのしそ風味和え ゆずみそ 味噌汁・牛乳									
	ご飯 回鍋肉 野菜のじゃこ和え 漬物 中華スープ	ご飯 かれないの香味焼き 菜の花のおかか和え 味噌汁 味噌汁	ご飯 ポークピカタ ツナサラダ 漬物 パンプキンスープ	ご飯 鮭の付け焼き さつま芋のレモン煮 漬物 清汁	ご飯 白身魚の煮浸し風 大根の柚子味噌かけ 漬物 清汁	★郷土料理★ ～山形県～ ”芋煮” 		ご飯 アジの西京焼き 炒り鶏 味噌汁	ご飯 肉団子の黒酢あん シェフサラダ 味噌汁	◎セレクト食◎ A:八宝菜 B:酢豚 漬物 味噌汁	麦ご飯 さんまの塩焼き とろろ芋 漬物 味噌汁	黒糖食パン コロケ 青菜のごまよじ いちごジャム クリームポターージュ								
	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	鶏もものこってり煮 中華サラダ フルーチェ(ぶどう) 漬物	たらの野菜蒸し あさりと大根の炒め物 杏仁豆腐 昆布佃煮	煮こみハンバーグ 海老と野菜のマリネ 人参ゼリー 漬物	鶏肉のカレー風味焼き ホタテとキャベツのサラダ バナナ しば漬			鯖の有馬焼き ピリ辛白滝 みかんのコンポート 漬物	牛肉のオイスター炒め きのこサラダ 人参ゼリー ザーサイ	鶏肉の柔らか煮 金平ポテト パイ つぼ漬	ご飯 たららの香り揚げ とうふチャンプル 洋梨のコンポート しば漬	ご飯 肉野菜炒め 五目ひじき 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 赤魚の煮付け ささ身と胡瓜の土佐酢和え キウイ 漬物							
	9月12日(土)	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)									
	ご飯 豚大根 青菜の煮浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ちくわの煮物 ピーマンのお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	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 炒り豆腐 キャベツの炒め物 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 田舎煮 ほうれん草ソテー ふりかけ 味噌汁・牛乳	雑炊 京がんもの煮物 白菜のお浸し のり佃煮 牛乳	ご飯 あさりのコンソメ煮 ベーコンと野菜のソテー えのきのおろし和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 五目豆 炒り卵 えのきのおろし和え オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 肉詰めいなりの含め煮 オクラのおかか和え 茄子の生姜和え うめびしお 牛乳	雑炊 肉詰めいなりの含め煮 車麩の煮物 菜の花の和えもの ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 鶏南蛮そば 秋野菜カレー ご飯 鯖の味噌煮 茄子の挽肉炒め パンプキンサラダ 漬物 清汁	ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め 豚肉のソテーおろしボン酢 かぶの水晶煮 厚揚げのチリソース 漬物 味噌汁 わかめスープ	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き きざみ昆布の煮物 りんごのコンポート 漬物	ご飯 鶏肉の梅肉風 ブロッコリーの和え物 春雨サラダ キウイ 漬物	ご飯 ホキの山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 キウイ 漬物	ご飯 鰹の煮付け じゃが芋のまご和え フルーチェ(みかん) 漬物	ご飯 鮭の南蛮漬 ひじきのサラダ 人参ゼリー 漬物	ご飯 豚肉のネギ塩だれ ちんげん菜の和風あえ バナナ 漬物	ご飯 かじきのバター醤油焼き 大豆と昆布の煮物 洋梨のコンポート 漬物	ご飯 かれないの薬味蒸し ささ身と豆腐の胡麻和え 黄桃のコンポート 漬物
	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	管理栄養士よりコメント											
	ご飯 肉団子と野菜の煮物 キャベツのしその美和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 厚焼き卵 いんげんの昆布和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁・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 うの花 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜炒め物 はんぺんの煮浸し 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 ちくわとちんげん菜のさつと煮 卵の花 ふりかけ 味噌汁・牛乳	朝、一杯の牛乳の威力  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.朝一番のコップ一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杯のコップ1杯の牛乳を飲みましょう！											
	ご飯 鯖の生姜焼き 切干大根の煮物 漬物 味噌汁	ギョロト食パン 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 ジャム パンプキンスープ	ご飯 メダイのきのこあんかけ しぎ茄子 漬物 味噌汁	★郷土料理★ ～愛知県～ 名古屋 ”味噌カツ” 	お楽しみ献立 	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 タンメン れんごんの高菜炒め 小松菜のクルミ和え 漬物	ご飯 白身魚の南蛮漬 庄内鮭とキャベツの味噌炒め 漬物 クリームポターージュ				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								
	自家製ひりょうず 金平ごぼう 人参ゼリー つぼ漬	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 冷奴 フルーチェ(りんご) 漬物	ご飯 ベーコンサラダ バナナ らっきょう 漬物	ご飯 白身魚のピカタ 青菜のわさび和え フルーチェ(りんご) 漬物	ご飯 牛肉の韓国風 ナムル フルーツカクテル ザーサイ 漬物	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋のまご和え 桜海老と白菜のソテー 洋梨のコンポート しば漬	ご飯 ぶりの味噌漬焼き 桜海老と白菜のソテー 黄桃のコンポート 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