

	9/1 火	9/2 水	9/3 木	9/4 金	9/5 土	9/6 日	9/7 月	9/8 火	9/9 水	9/10 木	9/11 金
朝	御飯 さわらの西京焼き 牛乳 白菜の塩昆布あえ 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 白菜のとろとろ煮 梅肉和え ふりかけ 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 治部煮 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 おろし和え ふりかけ 味噌汁	御飯 野菜カレー炒め かまぼこマヨ和え 昆布佃煮 味噌汁
昼	御飯 やわらかがんもの煮物 チンゲン菜のうす葛煮 しば漬 つみれ汁	御飯 かつ煮 モロヘイヤのツナ和え 味噌汁 赤かぶ漬け	御飯 鮭のトマトソース 山吹和え 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	山菜そば 豆腐の葱チャンプル ヨーグルト和え	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 たかな漬け 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 けんちん汁	しょつつる塩やきそば チキンサラダ わかめスープ ぶどうゼリー
夕	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 黒むつの照り焼き かぼちゃのそぼろあん もやしの和え物 きゅうり漬け	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 小松菜の煮びたし 納豆 しば漬	御飯 根菜とつくね煮 チンゲン菜としらすの 炒め物 キャベツのおかか和え フルーツ	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・クレスゼリー	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	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 みかんゼリー
	9/12 土	9/13 日	9/14 月	9/15 火	9/16 水	9/17 木	9/18 金	9/19 土	9/20 日	9/21 月	9/22 火
朝	御飯 大根のそぼろ煮 モロヘイヤの おかか和え あみ佃煮 味噌汁	御飯 魚肉ソーセージ炒め ほうれん草の 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 青ひらす西京焼き 牛乳 きゅうりの中華和え たいみそ 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 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	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
昼	御飯 さんまの香り煮 きゅうりとわかめの らっきょう和え すまし汁 りんご缶	御飯 ほっけのおろしソース 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 れんこんの金平 桜だいこん	御飯 和風ハンバーグ マカロニサラダ 刻みつぼ漬け コンソメスープ	焼き豚卵めし 大豆のみそ金平 すまし汁 フルーツヨーグルト	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	お赤飯 秋野菜のかき揚げ なめらか茶わん蒸し ほうれん草の 菊花和え 焼き舞茸のお吸い物 梨	御飯 回鍋肉 中華サラダ 卵のスープ 桜だいこん	御飯 かれいのカレー風味 ピカタ 小松菜の生姜和え 赤かぶ漬け すまし汁	御飯 赤魚の煮つけ すまし汁 ビーフン炒め 田舎金時豆
夕	御飯 擬製豆腐 金平ごぼう きゅうり漬 フルーツ	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 青しその実漬 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 洋ナシ	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	御飯 豚肉と銀杏の炒め物 ふろふき大根 しば漬 白桃ゼリー	御飯 かれいの煮付け 青菜の胡麻和え パイン缶 きゅうり漬	御飯 ホキの蒲焼 ごぼうの炒め煮 たかな漬け 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	御飯 豚肉の梅風味蒸し 豆腐の葱チャンプル 漬物 りんご缶
	9/23 水	9/24 木	9/25 金	9/26 土	9/27 日	9/28 月	9/29 火	9/30 水	栄養メモ		
朝	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 牛乳	御飯 ベーコンの カレー野菜炒め 芋の梅肉和え たいみそ 味噌汁	御飯 さわらの西京焼き モロヘイヤのお浸し 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	御飯 ひじきの煮物 味噌汁 ニラ玉 梅びしお	9月栄養メモ		
昼	御飯 白身魚のバターソース かぶの菊花あんかけ 千切りたくあん 味噌汁	御飯 タラの塩麹漬け焼き 里芋の煮物 なすときゅうりの和え物 すまし汁	ロールパン オムレツのデミソース フルーツサラダ コンソメスープ ママレード	御飯 鶏肉のもろみ焼き じゃが芋の胡麻和え きゅうり漬 つみれ汁	御飯 コロケ 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	御飯 牛肉の大和煮 ほうれん草の マヨネーズ和え 桜だいこん 卵とトマトのスープ	☆夏の暑さが和らぐ9月は、秋の訪れを感じる季節です。きのこや木の実、根菜類が顔を出します。朝晩に冷気を感じるようになり、空気も乾燥してきます。乾燥した空気を吸うために、呼吸機能を司る肺機能の低下や気管喘息などの季節病が発生しやすい季節です。秋は体を内外から潤し温め、免疫力を高める食事をこころがけましょう。（さつまいも、里芋、しいたけ、しめじなど）9月27日「中秋の名月」おやつにお月見デザート提供予定です。		
夕	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 黒むつの照り焼き 根菜の煮物 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 肉豆腐 春菊のくるみ和え 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 りんごヨーグルト	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	御飯 白身魚のもろみ焼き なす生姜の炒め しらすおろし 野沢菜漬			