

平成29年 9月1日(金)	9月2日(土)	9月3日(日)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月9日(土)	9月10日(日)	9月11日(月)
雑炊 白菜のトロトロ煮 ほうれん草の和え物 刻みつぼ漬け 牛乳	ご飯 厚揚げと野菜の炒め物 キャベツのしその実和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ウインナーと玉ねぎのソテー チンゲン菜のお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 豆腐のそぼろかけ もやしのごま酢和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 出汁巻き玉子 カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 いんげんと挽肉の炒め物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 魚肉ソーセージのソテー かぶのゆず風味和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 大豆のトマト煮 野菜つみれの煮物 胡麻和え ゆずみそ 牛乳	雑炊 納豆 刻みしば漬け 味噌汁/牛乳	ご飯 はんぺんと白菜の煮浸し ベーコンと野菜のソテー ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 あさりのコンソメ煮 味噌汁/牛乳
ご飯 たらのマヨネーズ焼き シュルマカロニサラダ 桜大根 クリームポタージュ	ご飯 筑前煮 菜の花の和え物 漬物 味噌汁	ご飯 鮭の付け焼き さつま芋のレモン煮 漬物 味噌汁	ご飯 八宝菜 胡瓜とハムの中華和え 漬物 春雨スープ	◎郷土料理◎ ～福岡県～ 博多風 とんこつラーメン	ご飯 ミネストローネ ホタテとキャベツのサラダ 漬物 パンプキンスープ	ご飯 秋野菜カレー 野菜のマリネ らっきょう コンソメスープ 味噌汁	ご飯 アジの西京焼き 小松菜のわさび醤油和え 漬物 味噌汁	ご飯 鶏肉と根菜のサッパリ煮 さんまの塩焼き とろろ芋 漬物 清まし汁	ご飯 麦ご飯 さんまの塩焼き とろろ芋 漬物 味噌汁	ご飯 コーヒーロール ミートローフ 花野菜サラダ りんごジャム コーンスープ
鶏ものこつてり煮 オクラのおかか和え 杏仁豆腐 昆布佃煮	ご飯 かわいいの香味焼き かにの中華風サラダ パインのコンポート 漬物	ご飯 かに玉風 海老と野菜のマリネ りんご 漬物	ご飯 ぶりの味噌焼き 青菜のソテー フルーチェ(メロン) 漬物	ご飯 ポークステーキ ハムと白菜の炒め物 オレンジ 漬物	ご飯 鯖の有馬焼き 白滝と木耳の炒り煮 コンポート(白桃) 漬物	ご飯 ホキの照り煮 ブロッコリーのミルク煮 キウイ 漬物	ご飯 豆腐のふわふわ卵とじ煮 白滝のたらこ和え 人参ゼリー ザーサイ 漬物	ご飯 たららの香り揚げ 切干大根サラダ 牛乳寒天 洋梨のコンポート 漬物	ご飯 肉野菜炒め 五目ひじき 人参ゼリー 漬物	ご飯 赤魚の煮付け しらすと三つ葉のおろし和え 人参ゼリー 漬物
9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月16日(土)	9月17日(日)	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)
ご飯 ちくわの煮物 ちんげん菜の煮浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 青菜のお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 スクランブルエッグ 小松菜の和え物 刻みしば漬け 牛乳	ご飯 豚大根 納豆 のり佃煮 味噌汁/牛乳	ご飯 鶏肉の洋風煮 なめ茸おろし ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 炒り豆腐 えのきとピーマンの炒め物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 かつおと野菜の炒め煮 オクラの和え物 うめびしお 牛乳	ご飯 京がんもの煮物 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 卵と木耳の炒め物 納豆 刻みつぼ漬け 味噌汁/牛乳	ご飯 ウインナーポテト 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 野菜炒め ふりかけ 味噌汁/牛乳
ご飯 鯖の味噌煮 ピーナツつ和え 漬物 清まし汁	☆セレクト食☆ A:ビーフシチュー B:クリームシチュー シーザーサラダ コンソメスープ	ご飯 あじの南蛮漬け ごぼうの甘辛煮 しば漬け 味噌汁	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 茄子のピリ辛炒め 漬物 味噌汁	ご飯 かわいいのソテー・チーズ風味 ポパイサラダ クリームポタージュ	季節食 冷やしたぬきうどん 茄子の挽肉炒め カリフラワーの梅風味	季節食 豚肉のソテーおろしポン酢 かぶの水晶煮 漬物 味噌汁	季節食 カレイの梅煮 金平ごぼう 漬物 清汁	季節食 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 いちごジャム パンプキンスープ	季節食 鯉の生姜焼き 切干大根の煮物 桜大根 味噌汁	季節食 鯖の生妻焼き 切干大根の煮物 漬物 味噌汁
手作りつくね パンプキンサラダ デザートムース(ピーチ) 漬物	ご飯 ぶりの漬け焼き 金平ポテト パイン 漬物	ご飯 豆腐とえびの旨煮 春雨サラダ 杏仁豆腐 漬物	ご飯 ほきのオニオンソース 根菜の煮物 バナナ 桜大根	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き ささ身の胡麻和え みかんのコンポート 漬物	ご飯 鯖のしそ香味焼き きざみ昆布の煮物 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 スタミナ炒め もやしの中華和え デザートベース(ヨーグルト) 漬物	ご飯 白身魚の煮浸し風 れんこんさっぱり和え りんごのコンポート うぐいす豆	自家製ひりょうず ひじきのサラダ 人参ゼリー しば漬け	鯉のマヨネーズ焼き 二色浸し バナナ 漬物	鶏肉と大豆の柔らかか煮 ちんげん菜の和風あえ パインのコンポート 漬物
9月23日(土)	9月24日(日)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)	管理栄養士よりコメント		
ご飯 肉団子と野菜の煮物 かぶのゆかり和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ツナと青菜の炒め物 しらすおろし ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 豚と車麩の炒め煮 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 五目豆 ピーマンのお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 ポトフ風 オクラのおかか和え たいみそ 牛乳	ご飯 ちくわとちんげん菜の炒め煮 納豆 刻み胡瓜漬け 味噌汁/牛乳	ご飯 昆布の炒り煮 カリフラワーのゆず風味 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 炒り卵 はんぺんの煮浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	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番にコップ1杯の牛乳を飲みましょう！		
ご飯 回鍋肉 もやしのじゃこ和え しば漬け 中華スープ	お楽しみ献立 お楽しみ献立	ご飯 鶏肉の照り焼き 胡瓜のごましょうゆマヨ 赤しその実漬け 味噌汁	ご飯 たららのポテト焼き ブロッコリーの和え物 千切り沢庵 コーンスープ	ご飯 豚肉のネギ塩だれ 白菜のお浸し 青しその実漬け 味噌汁	ご飯 ぶりの柚庵焼き 庄内鮎とキャベツの味噌炒め 桜大根 清まし汁	ご飯 黒糖食パン コロケ あんずジャム クリームポタージュ	ご飯 赤魚の当座煮 じゃが芋のまさご和え つぼ漬け 味噌汁			
ご飯 千草焼き 大豆と昆布の煮物 キウイ 漬物	ご飯 ハンバーグのホワイトソース ハムと野菜のマリネ みかんのコンポート 漬物	ご飯 かわいいの薬味蒸し レバーの煮付け 白桃のコンポート 漬物	ご飯 擬製豆腐 青菜のわさび和え オレンジ 漬物	ご飯 ベーコンサラダ 牛乳寒天 福神漬け 漬物	ご飯 牛肉の韓国風 ナムル 人参ゼリー 漬物	ご飯 かじきのオイスター餡かけ ささ身と胡瓜の土佐酢和え デザートムース(いちご) 漬物	ご飯 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草の和え物 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