

	9/1 金	9/2 土	9/3 日	9/4 月	9/5 火	9/6 水	9/7 木	9/8 金	9/9 土	9/10 日	9/11 月
朝	御飯 野菜炒め 中華和え ふりかけ 味噌汁	御飯 さんましょうが煮 ビーフン炒め 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 のりの佃煮 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	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
昼	食パン ロールキャベツ さつま芋サラダ クリームスープ あんずジャム	山菜そば 炒り豆腐 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 とんかつ 大根のゆかり和え 赤かぶ漬 味噌汁	御飯 牛皿 のっぺい汁 小松菜とかにかま の和え物 赤かぶ漬	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 すずきの バターソース焼き もやしとザーサイ の和え物 刻みつぼ漬け けんちん汁	レーズンロール メンチカツ コンソメスープ ブロッコリーサラダ りんごジャム	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 奈良漬 味噌汁	カレーライス 野菜サラダ 香の物 コンソメスープ
夕	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 豚肉とれんこん のしょうゆ炒め 桜だいこん フルーツカクテル	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 鶏肉の梅しそ サンド揚げ 酢味噌和え 奈良漬 果物	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 HGみかんゼリー	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
	9/12 火	9/13 水	9/14 木	9/15 金	9/16 土	9/17 日	9/18 月	9/19 火	9/20 水	9/21 木	9/22 金
朝	御飯 春雨の五目炒め 春雨の胡麻和え ふりかけ 味噌汁	御飯 さつま揚げの甘辛煮 牛乳 梅びしお 味噌汁 白菜のゆず和え	御飯 切り干し大根炒り煮 ツナとキャベツ の和え物 昆布佃煮 味噌汁	御飯 黒ムツ西京焼き 牛乳 かぼちゃの煮物 たいみそ 味噌汁	御飯 ふきの炒り煮 オクラのしょうゆマヨ 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 鯛つみれ煮 ブロッコリーと さつま芋の和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 冬瓜と車麩の煮物 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 長芋のおかか和え たいみそ 味噌汁
昼	御飯 和風ハンバーグ マカロニサラダ 刻みつぼ漬け 味噌汁	焼き豚卵めし 大豆のみそ金平 もずくスープ フルーツヨーグルト	御飯 麻婆豆腐 中華スープ 春雨サラダ 杏仁豆腐	鶏飯 冬瓜のくず煮 さつま汁 桜だいこん	お赤飯 秋野菜のかき揚げ 茶わん蒸し ほうれん草の菊花和 え すまし汁 なし	御飯 回鍋肉 もやしの中華和え 卵のスープ 桜だいこん	ゆかりご飯 赤魚の煮つけ あさりとほうれん草 の塩麹炒め 赤かぶ漬け すまし汁	御飯 めかじきのピカタ すまし汁 小松菜の生姜和え 田舎金時豆	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 松風焼 ほうれん草の ツナ和え すまし汁 きゅうり漬	ロールパン ビーフンチャー フレンチサラダ ぶどうムース ママレード
夕	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 おいしくせんい梅ゼ リー	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 ふろふき大根 しば漬 白桃ゼリー	御飯 メバルの煮付け 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 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 根菜のスープカレー 煮 豆腐の葱チャンプル 漬物 りんご缶	御飯 厚揚げと肉団子煮 うぐいす豆 モロヘイヤの胡麻和 え みかん缶詰	御飯 タラの塩麹漬け焼き さつま芋と 豚肉の生姜煮 きゅうりと モロヘイヤ和え物 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
	9/23 土	9/24 日	9/25 月	9/26 火	9/27 水	9/28 木	9/29 金	9/30 土	栄養メモ		
朝	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 アジの塩焼き 味噌汁 じゃが芋の そぼろ煮 ふりかけ	御飯 ひじきの煮物 味噌汁 ニラ玉 梅びしお	御飯 肉じゃが 味噌汁 もやしのナムル ふりかけ	御飯 赤魚の西京焼き 牛乳 白菜の塩昆布あえ たいみそ 味噌汁	御飯 肉団子の甘辛煮 味噌汁 山吹和え のりの佃煮	御飯 焼き秋鮭 味噌汁 ちくわときゅうり の和え物 梅干し	9月栄養メモ 9月になると暑さもやわらぎますが、この時期は気候の変化に体がついていかなかったり、夏の疲れが残ったりします。胃腸の不調を招きやすいので注意しましょう。 【胃腸にやさしい食事について】 ①ゆっくりとよく噛んで食べる 良く噛むことで食べ物は消化しやすくなります。また、満腹感を得やすくなり、食べ過ぎ防止にもつながります。 ②食事は規則正しく 食事時間が空き過ぎると、胃腸が消化液にさらされ粘膜に障害を起こしやすくなります。朝食を抜く人は要注意です。 ③胃腸が不調な時は消化の良い食品を！ 身が崩れるほど煮たスープやお粥がベスト 野菜は生ではなく火を通しましょう。 胃腸の調子を整え、食欲の秋を迎えましょう。		
昼	御飯 鶏肉の梅焼き なすとピーマン の炒め物 きゅうり漬 つみれ汁	わかめご飯 魚のあられあん れんこんの金平 しば漬 味噌汁	栗ごはん 空也蒸し 秋の筑前煮 すまし汁 洋ナシ	御飯 なすと豚肉の味噌炒 め チンゲン菜のうす葛煮 しば漬 つみれ汁	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 のっぺい汁	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 焼きプリンタルト	黒糖パン チキンと根菜 のクリーム煮 野菜サラダ イチゴジャム りんごヨーグルト	にゅうめん 秋野菜の煮物 ぶどうムース			
夕	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 フルーツミックス	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	御飯 たら山の椒焼き ビーフン炒め しらすおろし フルーツカクテル	御飯 白身魚のみぞれ煮 金平ごぼう 冬瓜の酢の物 洋ナシ	御飯 鶏肉のおろしソース 里芋煮 もずく酢 赤かぶ漬け	御飯 太刀魚の香草焼き 切り干し大根炒り煮 たかな漬け パイン缶	御飯 かつ煮 きのこの炒め物 かぶの生姜和え HGマスカットゼリー			