

	9/1 木	9/2 金	9/3 土	9/4 日	9/5 月	9/6 火	9/7 水	9/8 木	9/9 金	9/10 土	9/11 日
朝	御飯 厚揚げの中華炒め 味噌汁 おろし和え ふりかけ	御飯 野菜カレー炒め 味噌汁 かまぼこマヨ和え 青しその実漬	御飯 大根のそぼろ煮 味噌汁 キャベツのおかか和え あみ佃煮	御飯 魚肉ソーセージ炒め 味噌汁 ほうれん草の ポン酢和え たいみそ	御飯 切り干し大根炒り煮 味噌汁 ツナとキャベツの和え物 昆布佃煮	御飯 豚肉と大根の甘辛煮 味噌汁 白菜のゆず和え 桜だいこん 牛乳	御飯 黒ムツ西京焼き 味噌汁 かぼちゃの煮物 ふりかけ	御飯 一口がんもの含め煮 味噌汁 胡麻酢和え 青しその実漬	御飯 肉団子の甘辛煮 味噌汁 山吹和え のりの佃煮 牛乳	御飯 さわらの西京焼き 味噌汁 モロヘイヤのお浸し ふりかけ	御飯 じゃが芋の金平 味噌汁 しらすおろし たいみそ
昼	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 もも缶 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 杏仁豆腐 中華スープ	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 なすと豚肉の味噌炒め チンゲン菜のうす葛煮 きゅうり漬 つみれ汁	ジンジャーカレー 野菜サラダ 香の物 コンソメスープ	黒糖パン チキンと根菜の クリーム煮 フレンチサラダ イチゴジャム りんごヨーグルト	御飯 鶏肉の梅焼き なすとピーマンの炒め物 三色豆 味噌汁	御飯 回鍋肉 もやしのナムル 卵のスープ 桜だいこん
タ	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 チンゲン菜とささ身の和 え物 きゅうり漬 HGみかんゼリー	御飯 擬製豆腐 金平ごぼう たかな漬け ヨーグルト和え	御飯 信田煮 たらこ炒め 冷奴 千切りたくあん	御飯 鶏肉のもろみ焼き えびと三つ葉のおろし酢 和え 豆甘煮 野沢菜漬け	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 いちごゼリー	御飯 厚揚げと肉団子煮 ふろふき大根 しば漬 おいしくせんい桃ゼリー	御飯 チンジャオロース 中華和え 刻みつぼ漬け パイン缶	御飯 太刀魚の香草焼き 炒り豆腐 きゅうり漬 黄桃缶	御飯 鯖のみぞれあん かぼちゃのいとこ煮 めた マンゴーヨーグルトソー ス	御飯 アジの蒲焼 ごぼうの炒め煮 たかな漬け みかん缶詰
	9/12 月	9/13 火	9/14 水	9/15 木	9/16 金	9/17 土	9/18 日	9/19 月	9/20 火	9/21 水	9/22 木
朝	御飯 冬瓜と車麩の煮物 味噌汁 ちくわと野菜の和え物 ふりかけ・のりたま	御飯 春雨の五日炒め 味噌汁 春菊の胡麻和え 昆布佃煮	御飯 目玉焼き 味噌汁 ひじきの煮物 梅びしお	御飯 ぜんまいの田舎風炒め 味噌汁 キャベツのナムル のりの佃煮 牛乳	御飯 小松菜と大根の炒め煮 味噌汁 甘酢和え ふりかけ	御飯 アジの塩焼き 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 青しその実漬	御飯 大根と鶏肉の煮物 味噌汁 もやしのわさび和え 梅干し	御飯 ジャーマンポテト 味噌汁 オクラのしょうゆマヨ和え のりの佃煮	雑炊 野菜炒め 春菊の胡麻和え 千切りたくあん 牛乳	御飯 焼き秋鮭 味噌汁 ちくわときゅうりの和え物 ふりかけ	御飯 赤魚の西京焼き 味噌汁 白菜の塩昆布あえ たいみそ 牛乳
昼	御飯 白身魚の バターソース かぶの菊花 なめ茸あんかけ 千切りたくあん 味噌汁	御飯 芋煮 山形のだし ぶどうムース 味噌汁	チキンライス ツナサラダ コンソメスープ パイン	御飯 サバの塩麴漬け焼き 大根のかにあんかけ レモン酢和え	ロールパン スペイン風オムレツ マカロニサラダ メープルシロップ コーンクリーム スープ	栗ごはん 空也蒸し 秋の筑前煮 すまし汁 和栗のムース	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	お赤飯 秋野菜のかき揚げ 茶碗蒸し ほうれん草の菊花和え すまし汁 梨	御飯 赤魚の煮つけ あさりとほうれん草の 塩麴炒め 三色豆 すまし汁	カレーうどん 大豆サラダ ヨーグルト和え	御飯 広東風酢豚 ワントンスープ 中華サラダ フルーツカクテル
タ	御飯 豚肉と銀杏の炒め物 うぐいす豆 オクラとモロヘイヤ の胡麻和え 青りんごゼリー	御飯 鮭のカレームニエル 豆腐のそぼろ煮 長芋の梅和え 洋ナシ	御飯 たら山の山椒焼き ビーフン炒め 納豆 おいしくせんい梅ゼリー	御飯 松風焼 ほうれん草のツナ和え きゅうり漬 もも缶	御飯 白身魚の南部焼き かぼちゃと牛肉の バター醤油 野沢菜漬 フルーツカクテル	御飯 かじきのちゃんちゃん焼 き モロヘイヤと オクラのおかか和え 漬物 ブイ・クレスゼリー	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 メバルの煮付け 豆腐の旨煮 フルーツカクテル きゅうり漬	御飯 かつ煮 きのこの炒め物 かぶの生姜酢和え HGマスカットゼリー	御飯 五目卵のあんかけ 切り干し大根炒り煮 冷や奴 もも缶	御飯 鶏肉のおろしソース 里芋煮 もずく酢 きゅうり漬
	9/23 金	9/24 土	9/25 日	9/26 月	9/27 火	9/28 水	9/29 木	9/30 金	栄養メモ		
朝	御飯 鰯つみれ煮 味噌汁 ブロッコリーと さつま芋の和え物 ふりかけ	御飯 肉じゃが 味噌汁 白菜の和え物 青しその実漬	御飯 えびと豆腐のうすくず煮 味噌汁 じゃが芋のマスタード和 え 梅びしお	御飯 はんぺんの煮物 味噌汁 もずくと長芋の酢の物 千切りたくあん	御飯 ひじきの煮物 味噌汁 大豆のごま酢和え 昆布佃煮	御飯 大根の金平 味噌汁 モロヘイヤとおくらの おかか和え ふりかけ	御飯 魚肉ソーセージ炒め 味噌汁 ほうれん草のお浸し のりの佃煮	御飯 鶏肉のもやし炒め 味噌汁 白菜の生姜和え あみ佃煮	9月栄養メモ 9月に入ると、暑かった夏から少しずつ気温が落ちていきます。「十五夜」「重陽の節句」など、食に関する行事も多く、食欲の秋という言葉があるように、美味しいものも多い時期、とイメージする方も多いのではないのでしょうか。 【9月に旬を迎える食材】 ①魚:カツオ、サンマ。アサリなど ②野菜：南瓜。里芋、まいたけ、銀杏 ③果物：梨、栗 など 9月は朝夕の気温は下がってきますが、日中は30℃を超える日が多いため、夏バテや熱中症にも引き続き注意が必要です。9月が旬の食材は、免疫力をアップにつなげる栄養素を含んだものがたくさんあります。旬の食材を取り入れて身体や胃腸の調子を整え、食欲の秋を迎えましょう。		
昼	食パン めかじきのピカタ コンソメスープ マカロニサラダ あんずジャム	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 かれいの生姜煮 かぼちゃのいとこ煮 キャベツのピーナッツ和 え 味噌汁	御飯 サバの照り焼き ポテトサラダ きゅうり漬 味噌汁	ちらし寿司 クリーム煮 いちごムース すまし汁	御飯 ハンバーグ きのこソース アスパラサラダ コンソメスープ 桜だんこん	御飯 鶏のから揚げ 大豆サラダ 味噌汁 青しその実漬	三色丼 もずくと豆腐 の酢の物 けんちん汁 りんご缶			
タ	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 白身魚のみぞれ煮 金平ごぼう 冬瓜の酢の物 果物	御飯 豚肉の中華炒め トマトとほうれん草の サラダ 三色豆 洋ナシ	御飯 豚肉ソテー玉ねぎソース あぶ玉とじ煮 しば漬 ヨーグルト和え	御飯 厚揚げのピリ辛あんか け じゃが芋の煮物 刻みつぼ漬け もも缶	御飯 ぶりの照り焼き 里芋の煮ころがし キャベツの昆布和え みかん缶詰	御飯 メバルの煮付け じゃが芋のそぼろ煮 しば漬 フルーツミックス	御飯 タラの塩麴漬け焼き 薩摩芋ときのこの炒め煮 納豆 フルーツヨーグルト			