

	9/1 月	9/2 火	9/3 水	9/4 木	9/5 金	9/6 土	9/7 日	9/8 月	9/9 火	9/10 水	9/11 木
朝	御飯 薩摩芋の甘辛煮 おろし酢和え ふりかけ 味噌汁	御飯 豚肉と大根の甘辛煮 しろ菜のゆず和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 鶏とほうれん草の炒め物 白菜の生姜和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 一口がんもの含め煮 大豆の胡麻酢和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 肉団子の甘辛煮 山吹和え のりの佃煮 牛乳 味噌汁	御飯 豆腐の旨煮 モロヘイヤのお浸し ふりかけ 味噌汁	御飯 ビーフン炒め 青菜の酢の物 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 春雨の五目炒め 春菊の胡麻和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 冬瓜と車麩の炒め煮 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 青しその実漬 牛乳 味噌汁	御飯 ロールキャベツ 厚焼き卵 たいみそ 味噌汁
昼	そうめん なすのそぼろあん 冷やしぜんざい	豚骨風ちゃんぽん丼 ぎょうざ 白桃缶 レタススープ	御飯 アジフライ ポテトサラダ 桜だいこん 味噌汁	和風カレーライス 野菜サラダ 香の物 玉子スープ	黒糖パン チキンと 根菜のクリーム煮 フレンチサラダ ママレード 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 金時豆 味噌汁	栗ごはん 秋の筑前煮 空也蒸し 柿 すまし汁	御飯 芋煮 山形のだし りんご缶 粕汁	御飯 ホタテ&野菜コロッケ 白和えサラダ 桜だいこん のっぺい汁	御飯 サワラの西京漬け焼き 大根のかにあんかけ レモン酢和え すまし汁	御飯 水餃子の野菜あんかけ ジャーマンポテト たかな漬け 豚汁
夕	御飯 蒸し豆腐の野菜あんか け ほうれん草と わかめの酢の物 刻みつぼ漬 洋ナシ	御飯 かれいの煮付け もやしの炒め物 胡瓜とかぶの酢の物 うぐいす豆	御飯 スタミナ炒め オクラのなめ茸和え 納豆 フルーツヨーグルト	御飯 回鍋肉 春雨の酢の物 きゅうり漬 パイン缶	御飯 サワラの香草焼き 炒り豆腐 しば漬 黄桃缶	御飯 鯖のみぞれあん かぼちゃのいとこ煮 めた マンゴー缶	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き オクラのおかか和え きゅうり漬 みかん缶詰	御飯 鶏肉のカレームニエル 豆腐のそぼろ煮 長芋の梅和え パイン缶	御飯 豚肉と銀杏の炒め物 ほうれん草の胡麻和え きゅうり漬 洋ナシ	御飯 松風焼 小松菜のツナ和え しば漬 白桃缶	御飯 豚肉と白菜煮 菜の花の塩麩炒め 千切りたくあん りんご缶
	9/12 金	9/13 土	9/14 日	9/15 月	9/16 火	9/17 水	9/18 木	9/19 金	9/20 土	9/21 日	9/22 月
朝	御飯 目玉焼き ひじきの煮物 ふりかけ・かつお 味噌汁	御飯 肉じゃが 柚子香りและ きゅうり漬 味噌汁	御飯 大根と鶏肉の煮物 わさび和え ふりかけ 味噌汁	雑炊 野菜炒め 菜の花の胡麻和え きゅうり漬 牛乳	御飯 ポテトソテー オクラのしょうゆマヨ和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 しゅうまい なめ茸おろし 千切りたくあん 味噌汁	御飯 アジの塩焼き 白菜の塩昆布あえ ふりかけ 味噌汁	御飯 豆腐の卵とじ煮 青菜と桜エビの和え物 きゅうり漬 味噌汁	御飯 じゃが芋の金平 しらすおろし しば漬 味噌汁	御飯 豆腐のうすくず煮 いんげんの からしマヨ和え たいみそ 味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 もずくと長芋の酢の物 千切りたくあん 味噌汁 牛乳
昼	チキンライス ツナサラダ 黄桃缶 コンソメスープ / プチケーキ	御飯 ハンバーグミートソース 野菜のじゃこ和え オレンジムース チンゲン菜のスープ	御飯 赤魚のあられあん れんこんの炒め物 桜だいこん 味噌汁	御飯 サバの照り焼き ポテトサラダ たかな漬け 味噌汁	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 なし すまし汁	カレーうどん 大豆サラダ ヨーグルト和え	御飯 肉団子の酢豚 中華サラダ うぐいす豆 ワンタンスープ	レーズンロール ポトフ 大豆と花野菜のサラダ あんずジャム パンプキンスープ	御飯 チンジャオロース キャベツのナムル 白菜漬け 卵のスープ	御飯 黒糖黒酢肉団子 かぼちゃのいとこ煮 ピーナッツ和え 味噌汁	御飯 赤魚の煮付け あぶ玉とじ煮 たかな漬け すまし汁
夕	御飯 プリの山椒焼き ビーフン炒め 刻みつぼ漬 バナナ	御飯 タラのみぞれ煮 金平ごぼう 冬瓜の酢の物 みかん缶詰	御飯 肉豆腐 春菊のくすみ和え 豆甘煮 フルーツミックス	御飯 かつとじ煮 きのこの炒め物 しば漬 洋ナシ	御飯 かれいの治部煮 豆腐の旨煮 たかな漬 パイン缶	御飯 五目卵のあんかけ 切り干し大根炒り煮 納豆 白桃缶	御飯 鶏肉のおろしソース 里芋煮 刻みつぼ漬 バナナ	御飯 いわしバーグ ツナとチンゲン菜の炒め物 もやしの生姜和え みかん缶詰	御飯 擬製豆腐 ごぼうの炒め煮 桜だいこん パイン缶	御飯 豚肉の中華炒め トマトとほうれん草 のサラダ きゅうり漬 洋ナシ	御飯 豚肉ソテー玉ねぎソース あさりとチンゲン菜 の塩麩炒め 刻みつぼ漬
	9/23 火	9/24 水	9/25 木	9/26 金	9/27 土	9/28 日	9/29 月	9/30 火	栄養メモ		
朝	御飯 大根の金平 モロヘイヤと おくらのおかか和え ふりかけ 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 キャベツとツナの和え物 昆布佃煮 味噌汁	御飯 ひじきの煮物 大豆のごま酢和え ふりかけたらこ 味噌汁	御飯 鯛つみれ煮 ブロッコリーと さつま芋の和え物 きゅうり漬 味噌汁	御飯 魚肉ソーセージ炒め ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁	御飯 厚揚げの中華炒め おろし和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 豚キャベツ味噌炒め とろろ芋 ふりかけ 味噌汁	御飯 玉子とじ煮 ほうれん草の ポン酢和え 刻みつぼ漬 味噌汁	<p>9月栄養メモ</p> <p>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、熱中症には引き続き注意が必要です。寒暖差で体調を崩しやすい季節があります、しっかり休息し、不足している栄養を補い、夏の疲れを癒していきましょう。旬の栗、梨などの秋の食材は、夏の間不足した水分を補い、またビタミン、ミネラル、食物繊維も豊で夏に疲れた体を労り、これから迎える冬に備えたからだ作りにも役立ちます。「食欲に秋」というように美味しい食べ物が豊富な季節を迎えましょう。食べすぎには注意しつつ、秋の食材を上手に取り入れて残暑を乗り切りましょう。</p>		
昼	御飯 ハンバーグきのこソース グリーンサラダ しば漬 コンソメスープ	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 杏仁豆腐 中華スープ	ちらし寿司 クリーム煮 いちごムース すまし汁	ロールパン 白身魚のピカタ マカロニサラダ イチゴジャム コンソメスープ	御飯 鶏のから揚げ 大豆サラダ 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 タラのバターソース焼き もやしの塩昆布和え たかな漬 さつま汁	カレーライス 香の物 グリーンサラダ 青菜のスープ	御飯 赤魚のおろしソース ぜんまいの煮物 白桃缶 味噌汁			
夕	御飯 サバの照り焼き 里芋の煮ころがし キャベツの昆布和え バナナ	御飯 鶏肉のもろみ焼き 茄子と枝豆の おろし酢和え きゅうり漬 豆甘煮	御飯 厚揚げのピリ辛あんか け じゃが芋の煮物 桜だいこん 黄桃缶	御飯 根菜のスープカレー煮 豆腐の葱チャンプル 野沢菜 りんご缶	御飯 タラときのこの マヨネーズ焼き 大根のそぼろ煮 千切りたくあん パイン缶	御飯 鶏肉の梅しそ サンド揚げ 酢味噌和え しば漬 バナナ	御飯 干草焼き 大根の炒り煮 桜だいこん 洋ナシ	御飯 信田煮 春雨サラダ 冷奴 千切りたくあん			