

	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	ご飯 お味噌汁 竹輪ともやしの卵炒め 揚げといんげんの 生姜和え うめびしお 牛乳	洋風粥 ジャーマンポテト 胡瓜のゆかり和え 牛乳	ご飯 お味噌汁 さつま芋のそぼろ煮 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 お味噌汁 肉団子の煮物 ブロッコリーのためぎ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 あさりと大根の煮物 茄子のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 はんぺんと冬瓜の煮物 青菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 豆腐のトロトロ煮 菜の花の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 ソーセージとかぶの煮物 カリフラワーの和え物 のり佃煮 牛乳	ご飯 お味噌汁 ハムと白菜の炒め物 ほうれん草の胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 えびつみれと野菜 の炒め物 もやしの辛子和え ふりかけ 牛乳	★鮭雑炊 ウインナーと青菜のソテー いんげんの ドレッシング和え 牛乳
昼	ご飯 お味噌汁 カレイの煮つけ 大豆サラダ お漬物	冷やし中華 蒸しゅうまい デザート	ご飯 お味噌汁 たらの磯部揚げ ごぼうの煮物 お漬物	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ お漬物	ご飯 お味噌汁 豚肉の甘辛醤油炒め 小松菜の和え物 お漬物	～お楽しみ献立～ 鮭のガーリックライス コーンポタージュ チキンソテー・タルタルソースか フレッシュサラダ 洋梨のコンポート	ご飯 わかめスープ 揚げ魚のチリソース もやしとニラの炒め物 お漬物	ご飯 お味噌汁 豚肉の焼肉風炒め きゅうりのピリ辛和え お漬物	【セレクト】 カスタードロール A:チキンと野菜のトマト煮 [B:白身魚] ポテトのオープン焼き フルーチェ	ご飯 玉葱のポタージュスープ 煮込みハンバーグ 花野菜サラダ お漬物	梅おろしそうめん 豚肉とさつま芋の煮物 デザート
夕	ご飯 とんかつ 桜えびと大根の 甘酢和え お漬物 デザート	ご飯 鶏肉の野菜あんかけ 生揚げの煮物 お漬物 デザート	ご飯 干草焼き かぶの田楽 お漬物 デザート	ご飯 鶏肉の和風ムニエル 根菜の炒め煮 お漬物 デザート	ご飯 白身魚のピザ風焼き マカロニサラダ お漬物 デザート	ご飯 豚肉の柚香炒め キャベツの塩昆布和え お漬物 ビタミンゼリー	ご飯 手作りつくね 切干大根のごま酢和え お漬物 デザート	ご飯 鶏肉の梅焼き 南瓜のいとこ煮 お漬物 デザート	ご飯 ぶりの味噌醤油焼き ピーマンと白滝の炒め煮 お漬物 デザート	ご飯 鶏肉の山賊焼き 大根の和風和え お漬物 ビタミンゼリー	ご飯 白身魚の七味マヨ焼き 炒り豆腐 お漬物 デザート
	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	ご飯 お味噌汁 おつゆ麩卵とじ 大根の浅漬け たいみそ 牛乳	ご飯 お味噌汁 ほうれん草のクリーム 二色浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 肉団子の煮物 青梗菜のお浸し ふりかけ 牛乳	中華雑炊 ひき肉と野菜の炒め物 カリフラワー甘酢和え 牛乳	ご飯 お味噌汁 がんもの煮物 ほうれん草の おかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 鮭と卵の炒め物 白菜のドレッシング和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 ハムと野菜の中華煮 ブロッコリーの辛子和え たいみそ 牛乳	ご飯 お味噌汁 かニカマと豆腐のとろみ煮 いんげんのマヨ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 いわし味付け 桜エビと キャベツの胡麻和え うめびしお 牛乳	ご飯 お味噌汁 あさりと野菜の煮物 ちんげん菜のサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 大根のそぼろ炒め カリフラワーのゆかり和え ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 お味噌汁 コロッケ 菜の花のしらす和え お漬物	ご飯 お味噌汁 厚揚げと白菜の そぼろ煮 もやしと大葉のマヨ和え お漬物	ご飯 白菜ポタージュスープ 鶏肉のバター醤油かけ マカロニ炒め お漬物	肉うどん キャベツの生姜和え フルーチェ	ご飯 お味噌汁 鶏肉の唐揚げ ごぼうの煮物 お漬物	ハヤシライス コンソメスープ 菜の花のサラダ 福神漬け	ご飯 お味噌汁 肉じゃが 生揚げのねぎだれかけ お漬物	ご飯 お味噌汁 親子煮 もやしと にんにくの芽炒め お漬物	ご飯 中華スープ マーボー春雨 ナムル お漬物	～行事食～ 赤飯 すまし汁 赤魚の照り焼き 炊き合わせ 菊花和え 果物(2種盛り)	ご飯 南瓜のポタージュスープ 鶏肉のオニオンソースかけ わかめのサラダ お漬物
夕	ご飯 豚肉のカレー醤油炒め 竹輪と根菜の煮物 お漬物 デザート	ご飯 鶏肉の味噌焼き ひじきの煮物 お漬物 デザート	ご飯 豚肉と木耳の卵炒め じゃが芋の 柚子味噌かけ お漬物 デザート	ご飯 豆腐の ガーリックステーキ さつま芋サラダ お漬物 デザート	ご飯 たらの柚子マヨ焼き 金平大根 お漬物 デザート	ご飯 鶏肉のみぞれかけ 茄子の梅和え お漬物 デザート	ご飯 白身魚のタンドリー焼き パンプキンサラダ お漬物 デザート	ご飯 あじの蒲焼き風 玉ねぎの和風サラダ お漬物 デザート	ご飯 鶏肉の はちみつ醤油焼き 大根サラダ お漬物 ビタミンゼリー	ご飯 鶏ごま煮豆腐 ブロッコリー炒め物 お漬物 デザート	ご飯 肉野菜炒め さつま芋の甘煮 お漬物 デザート
	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	ご飯 お味噌汁 海老団子の炒め物 納豆 のり佃煮 牛乳	卵雑炊 生揚げ煮 白菜の浅漬け 牛乳	ご飯 お味噌汁 田舎煮 もやしのポン酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 ウインナーと小松菜のソテー いんげんのおかか和え たいみそ 牛乳	ご飯 お味噌汁 車麩の煮物 ブロッコリーの生姜和え ふりかけ 牛乳	さつま芋粥 チキンボールの煮物 青菜のポン酢和え 牛乳	ご飯 お味噌汁 かニカマとかぶのとろみ煮 茄子のおかか和え たいみそ 牛乳	ご飯 お味噌汁 ソーセージと野菜の炒め物 人参ともやしのしそ和え ふりかけ 牛乳		9月栄養メモ 残暑厳しく、朝夕の気温は少しずつ下がってきますが日中はまだまだ暑い日が続くため、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く、胃腸の不調も招きやすい季節でもあります。しっかり休息し、秋の味覚で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。 ＜9月1日は防災の日＞ 9月は台風が多いこと、1923年9月1日に関東大震災が起きたことから制定されました。9月1日を含む1週間が「防災週間」とされています。当施設でも日頃から準備を整え、万が一の事態に備えています。想定外の災害が増えている昨今、他人事ではありません。防災について改めて意識を深め、身を守る行動を心掛けましょう。	
昼	ご飯 お味噌汁 和風おろしハンバーグ れんこんのサラダ お漬物	★麺めぐり★ なすうどん～石川県～ キャベツの炒め物 ベーコンポテトサラダ	ご飯 お味噌汁 豚肉の生姜炒め ビーフンサラダ お漬物	ご飯 お味噌汁 炒り鶏 ひじきと大豆のサラダ お漬物	ご飯 お味噌汁 ぶりのごま味噌焼き 人参の塩昆布和え お漬物	ちゃんぽん風うどん だし巻き卵 デザート	食パン ジャム クリームシチュー グリーンサラダ デザート	【ご当地】 木の葉丼～大阪府～ お味噌汁 じゃが芋の金平風 お漬物			
夕	ご飯 ほきの山椒焼き 人参と白滝の金平 お漬物 デザート	ご飯 松風焼き さつま揚げと 菜の花の炒め物 お漬物 デザート	ご飯 自家製ひりょうず 南瓜のごま煮 お漬物 ビタミンゼリー	ご飯 豚肉のオイスター炒め 切干大根の煮物 お漬物 フルーチェ	ご飯 鶏肉の韓国風漬け焼き キャベツのチョレギ風 お漬物 デザート	ご飯 豚肉豆腐味噌バター 里芋のサラダ お漬物 デザート	ご飯 白身魚の竜田揚げ 胡瓜のさっぱり和え お漬物 ビタミンゼリー	ご飯 さばの塩焼き 豚肉と大根の旨煮 お漬物 デザート			