

月間献立表

		シウ(A)						
日付							09月01日(日)	
朝							御飯 がんもどきの煮物 養菊のごま和え みそ汁(うずまき・貝割)	
10時							牛乳	
昼							御飯 豚肉の中華炒め 竹輪としるなの煮出し 浅漬(かぶ) みそ汁(豆腐・みつば)	
おやつ							おやつ(味噌餅)	
夕							御飯 さばの生焼き 付いんげん 長芋のバター炒め もやしのリゾット和え のり飯	
日付	09月02日(月)	09月03日(火)	09月04日(水)	09月05日(木)	09月06日(金)	09月07日(土)	09月08日(日)	
朝	御飯 納豆 へーコンと野菜の炒め みそ汁(もやし・ねぎ)	パンケーキ ホト メイプルジャム フルーツ缶(黄桃)	御飯 厚揚げの甘辛煮 わらの和風和え みそ汁(けんちん菜・おつゆ)	食パン チキンカツ 付)小松菜 カリフラワーのソテー ブルーベリージャム フルーツ缶(パイナップル)	御飯 和風ミートボール 付)スナックエンドウ しるなの和え物 みそ汁(もやし・うずまき)	御飯 野菜炒め 温泉卵 みそ汁(冬瓜・ねぎ)	御飯 肉詰めいなり煮 長芋とろろ みそ汁(しるな・玉葱)	
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	御飯 ますのみりん焼き 付)ほうれん草 ごぼうの甘辛煮 白菜としるなの和え物 みそ汁(キャベツ・えのき)	御飯 揚げ豆腐の野菜あん 野菜あん さつまいものレモン煮 小松菜のお浸し みそ汁(なめこ・豆腐)	御飯 あじの梅肉焼き 付)スナックエンドウ なすとピーマンの炒め物 キャベツの梅和え かき玉汁	御飯 さつま揚げと昆布の炒り煮 ブロッコリーサラダ みそ汁(細菜・しめじ)	御飯 お昼生白飯立 赤飯 天ぷら盛り合わせ ゆかり 茶漬 みかんゼリー お浸し物(てまり・大根)	御飯 ポークチャップ じゃが芋の煮物 カリフラワーのピクルス コンソメスープ(白菜・コーン)	御飯 めばるの香味蒸し かぶの詰め煮 青梗菜のかにかね みそ汁(キャベツ・貝割れ)	
おやつ	おやつ(シュウクリーム)	おやつ(トースト・キッシュ)	おやつ(酒類)	おやつ(さつま芋ようかん)	おやつ(蒸しパン)	おやつ(お昼生白おやつ) スイツルカ(コンブ)	おやつ(バナナクレープ)	
夕	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 和風の煮物 春雨サラダ かつおおかか	御飯 メルシーの味噌焼き 付)ブロッコリー かぶとみぞれの炊き合わせ 粗菜のからし和え フルーツ缶(りんご)	御飯 鶏肉のチーズ焼き 付)玉葱 里芋の煮ころがし ほうれん草のうま塩和え フルーツ缶(りんご)	御飯 ホキの塩焼焼き 付)ピーマン 玉豆腐 白菜の和え物 香の物(さくら大根)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)いんげん なすとゆめ煮 しるなの梅和え 浅漬(きゅうり)	御飯 鶏肉の焼き煮 付)オクラ なすとゆめ煮 ほうれん草としめじのおかか和え 香の物(ほうろく)	御飯 チキンピカタ ソース 付)ブロッコリー いんげんのソテー マカロニサラダ あみえび飯	
日付	09月09日(月)	09月10日(火)	09月11日(水)	09月12日(木)	09月13日(金)	09月14日(土)	09月15日(日)	
朝	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め ゴロウとけのり みそ汁(大根・うずまき)	食パン 親子の汁煮込み いちごジャム フルーツ缶(ぶどう)	御飯 厚揚げ餅 付)うぐいす豆 カリフラワーのソテー みそ汁(けんちん菜・おつゆ)	ミルクロール ウイン・野菜のスープ煮 りんごジャム フルーツ(メロン)	御飯 がんもどきの煮物 キャウの梅和え みそ汁(さつま芋・大根)	御飯 とりつくね 付)スナックエンドウ 炊飯のお浸し みそ汁(玉葱・わか)	御飯 納豆 梅干大根の炒め煮 みそ汁(しるな・うずまき)	御飯 納豆 梅干大根の炒め煮 みそ汁(しるな・うずまき)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	【養菊の節句】 おかめそば 肉焼栗 ほうれん草の菊花和え ラ・フランスゼリー	十五穀菜ごはん ハチの照り焼き 付)ピーマン 白菜の煮浸し カラメル みそ汁(卵・葱)	きのこカレー グリーンサラダ 香の物(梅干・らっきょう) 白焼ヨーグルト コンソメスープ(うまい・長ねぎ)	御飯 あじの南魚漬 豚肉と蓮根のみそ炒め煮 鯖としるなの和え物 お浸し(とろろ・オクラ)	御飯 野菜豆腐 シュードたまご巻 春雨サラダ 中華スープ(青梗菜・人参)	御飯 ぶりのみりん焼き シュードたまご巻 里芋の煮物 小松菜のわさび(りんご)和え みそ汁(かぶ・大根)	御飯 海老ピラフ コンソメスープ ソース 付)ブロッコリー 野菜サラダ ハインゼリー コンソメスープ(しめじ・人参)	
おやつ	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(水まんじゅう)	おやつ(ドーナツ)	おやつ(バームクーヘン)	おやつ(もみじまんじゅう)	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(煎餅蒸しパン)	
夕	御飯 さばの山椒煮 付)花入・鯖さや ペーコンともやしの炒め物 小松菜のごま和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豚肉の生焼き かぼちゃの甘煮 きゅうりと茗荷の和え物 金山寺みそ	御飯 たらの野菜あんかけ 野菜あん 小松菜の炒め煮 ハムと大根のポン酢和え 香の物(青しその実漬)	御飯 ハンバーグ トマトソース 付)スナックエンドウ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ いちごソース	御飯 ますのマスタード焼き 付)ほうれん草 冬瓜の土佐煮 しるなのなめたけ和え 茶漬	御飯 和風卵焼き 付)いんげん レバー炒め 白菜としるなの炊き合わせ みそ汁(みかん)	御飯 鶏肉の南部焼き 付)ほうれん草 竹輪としるなの旨煮 もやしのおかか和え 香の物(赤しその実漬)	
日付	09月16日(月)	09月17日(火)	09月18日(水)	09月19日(木)	09月20日(金)	09月21日(土)	09月22日(日)	
朝	御飯 ウインナー 白菜と青菜のおかか和え みそ汁(豆腐・わか)	黒糖ロール ミートローフ 付)キャベツ 小松菜のソテー ブルーベリージャム フルーツ缶(洋梨)	御飯 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 みそ汁(じゃが芋・ねぎ)	食パン スナックエンドウ カリフラワーのソテー ママレードジャム フルーツ(バナナ)	御飯 がんもの詰め煮 白菜のゆかり和え みそ汁(相模・長葱)	御飯 だし巻卵 付)大根おろし しるなのお浸し みそ汁(里芋・わか)	御飯 焼き豆腐の煮物 ほうれん草としるなのお浸し みそ汁(玉葱・うずまき)	
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	【芋い敬老会】 赤飯 赤魚の粕漬焼き 付)甘酢生魚 茶漬 ゆずなます お浸し物(てまり・葱)	【十五夜】 さつまいも御飯 豚肉のみそ煮炒め かぶのみそ煮 鶏肉と林檎のゼリー いわしのつみれ汁	御飯 めばるの香味焼き 付)さつま芋 大豆と昆布の煮物 白菜のすりおろし玉葱和え お浸し物(栗・貝割れ)	【徳王食 沖繩県】 沖縄風炊き込みご飯 ラフテー 鶏のチャンプル フルーツ缶(マンゴー) もずくのスープ	【お好み煮】 かぶの白だし煮 マカロニサラダ みそ汁(花枝・みつば)	御飯 さばの塩焼き 付)玉葱 切干大根の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬 みそ汁(青菜・長ねぎ)	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め かに焼栗 春雨サラダ 中華かき玉汁(葱)	
おやつ	おやつ(敬老のおやつ) おやつ(粥)	【十五夜おやつ】 おやつ(お月見まんじゅう)	おやつ(チコクレープ)	おやつ(エクレア)	おやつ(コーヒー牛乳)	おやつ(黒糖饅頭)	【秋分のおやつ】 おやつ(おぼろ)	
夕	御飯 焼き肉 ひじきの煮物 香の物(和風和え) フルーツ缶(黄桃)	御飯 たらのムニエル タルタルソース 付)甘煮人参・コーン ハムともやしのソテー 菜の花とえびのソテー 香の物(しば漬)	御飯 豚肉の生焼き 付)スナックエンドウ なすとゆめ煮 キャベツの酢味噌和え 香の物(沢庵)	御飯 カレイの照り煮 付)煮魚 焼きピーマン 青梗菜のうま塩和え 浅漬(大根)	御飯 ますのチャンチャン焼き じゃが芋の詰め煮 二色和え かつおおかか	御飯 親子煮 小松菜とツナの和え物 食時豆 フルーツ缶(キウイ)	御飯 あじの照り煮 付)いんげん・花入 かぼちゃのそぼろあんかけ しるなのわさび和え のり飯	
日付	09月23日(月)	09月24日(火)	09月25日(水)	09月26日(木)	09月27日(金)	09月28日(土)	09月29日(日)	
朝	御飯 オムレツ 付)ブロッコリー わらのなめたけ和え みそ汁(かぶ・貝割)	バターロール はんぺんチーズのせ焼き 冷飯 小松菜とわかしのソテー あんずジャム フルーツ缶(白桃)	御飯 じゃが芋とわかしの炒め物 冷飯 みそ汁(相模・わか)	食パン 野菜ソテー 白菜ソテー いちごジャム フルーツ缶(洋梨)	御飯 野菜つみれの煮物 キャウの梅和え みそ汁(小松菜・しめじ)	御飯 厚揚げ餅 付)大根おろし わらの香味和え みそ汁(しるな・玉葱)	御飯 和風ミートボール 付)アサリ ブロッコリーの梅和え みそ汁(もやし・蒸漬)	御飯 納豆 梅干大根の炒め煮 みそ汁(しるな・うずまき)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	御飯 メルシーの焼焼き 付)大根おろし れんごんの炒り煮 もやしのお浸し みそ汁(白菜・椎茸)	御飯 黒豆ハンバーグ 付)スナックエンドウ えびとカリフラワーのソテー ミモザサラダ コンソメスープ(ほうれん草・コーン)	【敬老会】 栗入り赤飯 赤魚のかぶら蒸し 炊き合わせ 牛乳 お浸し物(てまり・みつば)	海鮮タンメン 焼き餃子 香の物(ナムル マンゴーゼリー)	【選取食】 栗ご飯 入りの梅干焼き 白和風揚げ 冬瓜のくず煮 なすと茗荷の青しそ和え みそ汁(うずまき・貝割れ)	御飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮ころがし 菜の花のごま和え みそ汁(白菜・葱)	御飯 肉詰めいなり煮 竹輪としるなの旨煮 フルーツ缶(みかん) みそ汁(じゃが芋・しめじ)	
おやつ	おやつ(カステラ)	おやつ(いちごクレープ)	【敬老会おやつ】 おやつ(上用焼栗 赤)	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(人形焼き)	おやつ(マドレーヌ)	おやつ(クリームワッフル)	
夕	御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース 付)いんげん 青梗菜の煮浸し かぶ和え フルーツ缶(パイナップル)	御飯 たらのしそ塩焼焼き 付)豚肉 なすとみそ炒め あみ豆腐 フルーツ缶(りんご)	御飯 チキンカツ ソース 付)キャベツ ぜんまい煮 ブロッコリーサラダ 香の物(青しその実漬)	御飯 いんげんの山椒煮 付)煮魚 ごぼうの甘辛煮 ほうれん草の梅和え 香の物(きゅうり漬)	御飯 ふくさ焼き 付)ブロッコリー 青梗菜のソテー スバゲティサラダ フルーツ缶(ミックス)	御飯 ほつきのみそ焼き 付)スナックエンドウ さつま芋の煮物 カリフラワーのゆかり和え かつおおかか	御飯 バサのモネズ焼き 付)梅干 かぶのかにかね いんげんのくるみ和え うぐいす豆	

月間献立表

シヨウ(A)

日付	09月30日(月)						
朝	御飯 厚揚げの含め菜 ほうれん草とほたての和え物 みそ汁(かぶ・ねぎ)						
10時	牛乳						
昼	御飯 あじの竜田揚げ 付)スナップエンドウ カリフラワー炒め コールスローサラダ みそ汁(卵・みつば)						
おやつ	おやつ(バナナ・ヨーグルト)						
夕	御飯 豚肉とモヤシの炒め物 小松菜の蒸し して昆布佃煮 フルーツ缶(りんご)						