







# 9月分献立表

			水	木	金	土
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
選択食	A: さわらの塩焼き B: 鶏肉くわ焼き	<b>長寿ご飯の日</b>	A: 赤魚の塩麴焼き B: 牛肉の炒め煮	A: さばの梅おろしポン酢 B: 香味野菜炒め	A: タラの磯辺焼き B: 味噌ラーメン	A: ホキのピカタ B: 筑前煮
通常献立	ご飯 かぼちゃの煮物 きゅうりの酢のもの お吸い物 (かまぼこ)	鮭ちらし寿司 豆腐のきのこあんかけ さつまいもの甘煮 <small>青梗菜のごまみそ和え・お吸い物 (花麴)</small>	ご飯 切干大根の炒め煮 キャベツの昆布和え 味噌汁	ご飯 平天と人参のきんぴら 白菜のゆずおほか和え 味噌汁	菜めしご飯 (A) 菜めしご飯 (半量) (B) <small>チンゲン菜と海老の炒め物・蓮根ごまサラダ お吸い物 (A)・デザート (ゼリー) (B)</small>	ご飯 ピーマンじゃこ炒め カリフラワーの甘酢和え 味噌汁
おやつ	プリン	黒胡麻まんじゅう	ミニオレンジマフィン	<b>あんみつ</b>	ミルクケーキ	かぼちゃまんじゅう
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
選択食	A: 鮭の焼き浸し B: 豚肉と里芋の煮込み	A: カレイのみぞれ煮 B: 鶏のソテー	A: さわらの粕漬け B: 肉団子の甘酢あん	A: すずきの酒蒸し B: かつとじ	<b>敬老の日膳</b>	<b>長寿ご飯の日</b>
通常献立	ご飯 なすの揚げびたし ブロッコリーの胡麻和え お吸い物	ご飯 ほうれん草の炒め物 白菜のたくあん和え 味噌汁(わかめ)	ご飯 がんもの炊き合わせ いんげんのピーナッツ和え お吸い物	ご飯 平天と野菜の煮物 チンゲンサイのわさび和え お吸い物	赤飯 <small>天ぷら (海老・かぼちゃ・なす・おくら) 炊き合わせ・あなごときゅうりの酢の物 お吸い物・デザート (柿)</small>	五目炊き込みご飯 たらの西京焼き ひじきと大豆の煮物 紅白なます・赤だし
おやつ	さとうきびまんじゅう	トラロール	ゆずまんじゅう	レモンケーキ	黒糖まんじゅう 	イチゴロール
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
選択食	A: アジの生姜煮 B: 牛肉野菜炒め	A: ホキの煮付け B: 鶏のやわらか煮	A: カレイのから揚げ B: そぼろ丼	A: さわらの山椒焼き B: 照り焼きハンバーグ	A: たらの野菜あんかけ B: 麻婆豆腐	A: さばの味噌煮 B: 牛肉のあっさり炒め
通常献立	ご飯 ほうれん草とカニかまの煮浸し カリフラワーの甘酢和え お吸い物	ご飯 人参とピーマンの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 (A) 白菜と平天の煮物 冬瓜の冷やし鉢 味噌汁・漬物 (B)	ご飯 五目煮豆 チンゲン菜の胡麻和え お吸い物	ご飯 焼きビーフン 小松菜のポン酢和え 中華スープ	ご飯 高野豆腐卵とじ いんげんのごま和え お吸い物 (とろろ昆布)
おやつ	紅まんじゅう	うさぎまんじゅう	ミニマフィン 抹茶	 カステラ	プチガトーケーキ	 きんつば
	27日	28日	29日	30日		
選択食	<b>秋の行楽膳</b>	<b>長寿ご飯の日</b>	A: 赤魚山椒煮 B: 牛焼き肉	A: メルルーサムニエルトマトソース B: チキンカレー		
通常献立	さつまいもご飯 秋刀魚の塩焼き <small>秋茄子の田楽・ほうれんそうときのこのゆば和え お吸い物・デザート (梨)</small>	栗ご飯 ほっけの幽庵焼き がんと野菜の炊き合わせ <small>小松菜のおひたし・お吸い物 (手毬麴)</small>	ご飯 ほうれん草の炒め物 なすの胡麻和え 味噌汁	ご飯 (A) 小松菜とエリンギのソテー コールスローサラダ コンソメスープ (A)・ヨーグルト (B)		
おやつ	あんずケーキ	フルーツ (りんご  )	水ようかんあずき	ワッフルステック		