

9月分献立表

	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日
選択食			A: 赤魚のから揚げ B: 豚じゃが	A: 鮭のバター焼き B: 鶏の山椒煮	A: ほっけの照り焼き B: 柳川風煮	A: たらねぎ味噌焼き B: 五目炒飯
通常献立			ご飯 白菜と竹輪の煮浸し いんげんの胡麻和え 味噌汁	ご飯 れんこんの炒め物 冬瓜の冷やし鉢 お吸い物	ご飯 五目煮豆 山芋の梅肉和え お吸い物	ご飯 (A) エビシュウマイ ほうれん草のナムル 中華スープ・ゼリー (B)
おやつ			黒糖棒	ココアロール	塩饅頭	シュークリーム
	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	長寿ご飯の日	秋の行楽膳	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	鮭ちらし寿司 豆腐のきのこあんかけ さつまいもの甘煮 青梗菜のごまみそ和え・お吸い物	さつま芋ご飯 秋刀魚の塩焼き 秋茄子の田楽・お吸い物 ほうれん草ときのこの湯葉和え・デザート	ご飯 平天と人参のきんぴら 白菜のゆずおかか和え 味噌汁	菜めしご飯 (B半量) チンゲン菜と海老の炒め物 蓮根ごまサラダ お吸い物・デザート (B)	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	黒胡麻饅頭	ミニオレンジマフィン	どんら焼き	ミルクケーキ	(手作り)プリン
	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	A: サンマの甘辛煮 B: 牛肉とブロッコリーの炒め物	長寿ご飯の日
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	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	ご飯 じゃがいもと玉葱の煮物 小松菜の錦糸和え 味噌汁	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	さとうきび饅頭	トラロール	柚子饅頭	レモンケーキ	黒糖饅頭	イチゴロール
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
選択食	敬老の日弁当	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	赤飯 天ぷら 炊き合わせ・お吸い物 穴子と胡瓜の酢の物・デザート	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 高野豆腐の玉子とじ いんげんのごま和え お吸い物
おやつ	紅饅頭	うさぎ饅頭	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	A: 鮭の七味焼き B: 豚肉の炒め煮	長寿ご飯の日	A: 赤魚山椒煮 B: 牛焼き肉	A: メルルーサのムニエルマトソース B: チキンカレー		
通常献立	ご飯 ぜんまいの煮物 白菜の生姜和え 味噌汁	栗ご飯 ほっけの幽庵焼き がんもと野菜の炊き合わせ 小松菜のおひたし・お吸い物	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	水ようかん小豆	ワッフルステック		