

# 9月分献立表

|      | 月                                                                                                                                                                         | 火                                                                                         | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 木                                                                                                                                                                                  | 金                                                                                            | 土                                                                                              |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | 1日                                                                                                                                                                        | 2日                                                                                        | 3日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4日                                                                                                                                                                                 | 5日                                                                                           | 6日                                                                                             |
| 選択食  | A: 鮭の塩焼き<br>B: 鶏肉の治部煮                                                                                                                                                     | A: エビフライ<br>B: 豚肉のつくね焼き                                                                   | A: 赤魚の山椒煮<br>B: 牛肉のカレー炒め                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | A: ホキの照り焼き<br>B: 牛皿                                                                                                                                                                | A: カレイのきのこあんかけ<br>B: 豚肉の和風煮込み                                                                | A: 鰯の南蛮漬け<br>B: 鶏じゃが                                                                           |
| 通常献立 | ご飯<br>いんげんの胡麻和え<br>なすの生姜和え<br>味噌汁                                                                                                                                         | ご飯<br>キャベツのコンソメ煮<br>大根のサラダ<br>トマトスープ                                                      | ご飯<br>白菜の煮物<br>中華風春雨<br>中華スープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ご飯<br>がんもの煮物<br>オクラと鶏肉のおかか和え<br>味噌汁                                                                                                                                                | ご飯<br>ピーマンの炒め物<br>胡瓜の酢の物<br>お吸い物                                                             | ご飯<br>チンゲン菜の炒め物<br>白菜のゆず和え<br>味噌汁                                                              |
| おやつ  | たい焼きクリーム                                                                                                                                                                  |  黒糖棒     | やわらかおかき(砂糖醤油)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | カステラ                                                                                                                                                                               | 酒饅頭       | ココアロール                                                                                         |
|      | 8日                                                                                                                                                                        | 9日                                                                                        | 10日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 11日                                                                                                                                                                                | 12日                                                                                          | 13日                                                                                            |
| 選択食  | 長寿ご飯の日                                                                                                                                                                    | A: ほっけの七味焼き<br>B: 鶏肉の山椒煮                                                                  | A: 鯖の梅煮<br>B: 豚肉の生姜焼き                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | A: ぶり大根<br>B: 鶏肉の塩麴焼き                                                                                                                                                              | A: 白身魚のバター焼き<br>B: 牛肉のオイスター炒め                                                                | A: 鮭の焼き浸し<br>B: 揚げ肉団子の甘酢あん                                                                     |
| 通常献立 | ご飯<br>かき揚げ(カレー塩)<br>切干大根とひじきの煮物<br>ほうれん草のおきな和え・お吸い物                                                                                                                       | ご飯<br>焼きなす<br>アスパラのお浸し<br>味噌汁                                                             | ご飯<br>ぜんまいの煮物<br>胡瓜の酢の物<br>味噌汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ご飯<br>里芋の煮物<br>白菜の和え物<br>お吸い物                                                                                                                                                      | ご飯<br>ジャーマンポテト<br>ピクルス<br>コンソメスープ                                                            | ご飯<br>チンゲン菜の炒め物<br>冷奴<br>中華スープ                                                                 |
| おやつ  | 栗饅頭                                                                                                                                                                       | フルーツ(りんご)                                                                                 | キングドーナツ                                                                                                                                                                                                                                                              | ミニフィナンシェ                                                                                                                                                                           | カスタードケーキ                                                                                     | ぽんせん(えび)    |
|      | 15日                                                                                                                                                                       | 16日                                                                                       | 17日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 18日                                                                                                                                                                                | 19日                                                                                          | 20日                                                                                            |
| 選択食  |  敬老の日膳  | A: カレイの煮付け<br>B: 牛肉となすの炒め物                                                                | A: ホキの南部焼き<br>B: とんかつ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 長寿ご飯の日                                                                                                                                                                             | A: 太刀魚の幽庵焼き<br>B: 焼きそばのトロトロ玉子のせ                                                              | A: 魚の野菜あんかけ<br>B: 豚肉の塩だれ炒め                                                                     |
| 通常献立 | 赤飯<br>天ぷら<br>炊き合わせ・紅白なます<br>お吸い物・デザート                                                                                                                                     | ご飯<br>蓮根の金平<br>胡瓜の酢の物<br>味噌汁                                                              | ご飯<br>ひじきの煮物<br>豆腐のサラダ<br>お吸い物                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ご飯<br>鯖の南蛮漬け<br>高野豆腐の玉子とじ<br>オクラの塩昆布和え・味噌汁                                                                                                                                         | 菜飯(B半量)<br>さつま芋の甘煮<br>しろ菜とちりめんの和え物<br>お吸い物                                                   | ご飯<br>白菜のカニかま煮<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>中華スープ                                                         |
| おやつ  |  紅葉饅頭                                                                                  | うさぎ饅頭                                                                                     | トラロール                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | やわらかおかき(うす塩)                                                                                                                                                                       |  レモンケーキ | きんつば                                                                                           |
|      | 22日                                                                                                                                                                       | 23日                                                                                       | 24日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 25日                                                                                                                                                                                | 26日                                                                                          | 27日                                                                                            |
| 選択食  | A: かき揚げ<br>B: 牛肉と野菜の炒め物                                                                                                                                                   | A: 鰯の菜種焼き<br>B: チキンカレー                                                                    | A: 鯖の西京焼き<br>B: 筑前煮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  秋の行楽弁当  | A: ホキのゆず香煮<br>B: 牛丼                                                                          | A: 赤魚の煮付け<br>B: 鶏肉のソテー                                                                         |
| 通常献立 | ご飯<br>金時豆<br>胡瓜の梅肉和え<br>お吸い物                                                                                                                                              | ご飯(A)<br>和風サラダ<br>ヨーグルト<br>お吸い物(A)・漬物(B)                                                  | ご飯<br>高野豆腐の含め煮<br>白菜の和え物<br>お吸い物                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | さつま芋と塩昆布のご飯<br>赤魚の幽庵焼き・秋茄子の田楽<br>ほうれん草ときのこの湯葉和え<br>お吸い物・デザート                                                                                                                       | ご飯(A)<br>ピーマンのじゃこ炒め<br>ごぼうサラダ<br>お吸い物・漬物(B)                                                  | ご飯<br>里芋の煮物<br>オクラのおかか和え<br>味噌汁                                                                |
| おやつ  |  手作り おはぎ・玄米茶                                                                           |  牛乳ケーキ | 薄川利休                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | おかしなバナナ                                                                                                                                                                            | 紅葉饅頭                                                                                         | プチガトーケーキ  |
|      | 29日                                                                                                                                                                       | 30日                                                                                       |     |                                                                                                                                                                                    |                                                                                              |                                                                                                |
| 選択食  | A: かに玉風<br>B: 蒸し鶏                                                                                                                                                         | A: ほっけの塩焼き<br>B: 肉うどん                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                    |                                                                                              |                                                                                                |
| 通常献立 | ご飯<br>春巻き<br>チンゲン菜のナムル<br>中華スープ                                                                                                                                           | ご飯(B半量)<br>ぜんまいの煮付け<br>キャベツの醤油マヨ和え<br>味噌汁(A)・漬物(B)                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                    |                                                                                              |                                                                                                |
| おやつ  |  ぽんせん(醤油)                                                                              | あんずケーキ                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                    |                                                                                              |                                                                                                |