

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 B: 鶏肉の治部煮	A: エビフライ B: 豚肉のつくね焼き	A: 赤魚の山椒煮 B: 牛肉のカレー炒め	A: ホキの照り焼き B: 牛皿	A: カレイのきのこあんかけ B: 豚肉の和風煮込み	A: 鰯の南蛮漬け B: 鶏じゃが
通常献立	ご飯 いんげんの胡麻和え なすの生姜和え 味噌汁	ご飯 キャベツのコンソメ煮 大根のサラダ トマトスープ	ご飯 白菜の煮物 中華風春雨 中華スープ	ご飯 がんもの煮物 オクラと鶏肉のおかか和え 味噌汁	ご飯 ピーマンの炒め物 胡瓜の酢の物 お吸い物	ご飯 チンゲン菜の炒め物 白菜のゆず和え 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	酒馒头 	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 B: 鶏肉の山椒煮	A: 鯖の梅煮 B: 豚肉の生姜焼き	A: ぶり大根 B: 鶏肉の塩麴焼き	A: 白身魚のバター焼き B: 牛肉のオイスター炒め	A: 鮭の焼き浸し B: 揚げ肉団子の甘酢あん
通常献立	ご飯 かき揚げ(カレー塩) 切干大根とひじきの煮物 ほうれん草のおきな和え・お吸い物	ご飯 焼きなす アスパラのお浸し 味噌汁	ご飯 ぜんまいの煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 里芋の煮物 白菜の和え物 お吸い物	ご飯 ジャーマンポテト ピクルス コンソメスープ	ご飯 チンゲン菜の炒め物 冷奴 中華スープ
おやつ	栗馒头	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 B: 牛肉となすの炒め物	A: ホキの南部焼き B: とんかつ	長寿ご飯の日	A: 太刀魚の幽庵焼き B: 焼きそばのトロトロ玉子のせ	A: 魚の野菜あんかけ B: 豚肉の塩だれ炒め
通常献立	赤飯 天ぷら 炊き合わせ・紅白なます お吸い物・デザート	ご飯 蓮根の金平 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 ひじきの煮物 豆腐のサラダ お吸い物	ご飯 鯖の南蛮漬け 高野豆腐の玉子とじ オクラの塩昆布和え・味噌汁	菜飯(B半量) さつま芋の甘煮 しろ菜とちりめんの和え物 お吸い物	ご飯 白菜のカニかま煮 ブロッコリーの胡麻和え 中華スープ
おやつ	 手作りおやつ 	うさぎ馒头 	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 B: 牛肉と野菜の炒め物	A: 鰯の菜種焼き B: チキンカレー	A: 鯖の西京焼き B: 筑前煮	 秋の行楽弁当 	A: ホキのゆず香煮 B: 牛丼	A: 赤魚の煮付け B: 鶏肉のソテー
通常献立	ご飯 金時豆 胡瓜の梅肉和え お吸い物	ご飯(A) 和風サラダ ヨーグルト お吸い物(A)・漬物(B)	ご飯 高野豆腐の含め煮 白菜の和え物 お吸い物	さつま芋と塩昆布のご飯 赤魚の幽庵焼き・秋なすの田楽 ほうれん草ときのこの湯葉和え お吸い物・デザート	ご飯(A) ピーマンのじゃこ炒め ごぼうサラダ お吸い物・漬物(B)	ご飯 里芋の煮物 オクラのおかか和え 味噌汁
おやつ	カルシウムせんべい(うま塩)	 牛乳ケーキ	薄川利休	おかしなバナナ	紅葉馒头	プチガトーケーキ 
	29日	30日	   			
選択食	A: かに玉風 B: 蒸し鶏	A: ほっけの塩焼き B: 肉うどん				
通常献立	ご飯 春巻き チンゲン菜のナムル 中華スープ	ご飯(B半量) ぜんまいの煮付け キャベツの醤油マヨ和え 味噌汁(A)・漬物(B)				
おやつ	 ぽんせん(醤油)	あんずケーキ				