

H29年 9月 献立表

日	月	火	水	木	金	土	
					9月1日	9月2日	
	<p>★メニューは変更になる場合があります。</p> <p>又、カロリーは目安です。</p> <p>★10日・18日・23日・24日・30日はお休みになります。</p>					カレー南蛮うどん かぼちのチーズ焼き 小松菜とシラスの和え物 ヤクルト 680 kcal	ごはん 味噌汁 (かぶ) 豚肉のネギ塩ダレ 牛蒡とさつま揚げの炒め煮 牛乳 670 kcal
9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	
仲かりごはん 肴汁 (はんぺん、かいわれ) 魚の照り焼き 里芋と鶏肉の炒め煮 胡瓜の塩ダレ和え 620 kcal	ごはん たまごスープ マーボーナス 春巻き 胡麻和え (アスパラ) 680 kcal	ごはん 味噌汁 (えのき、納豆) 家常豆腐 だし巻き卵 & カニ重ね蒸し 漬物 (野沢菜漬) 730 kcal	テキンライス コンソメスープ かにクリームコロッケ フルーツポンチ 730 kcal	ごはん 味噌汁 (麩、玉葱) 豚肉のんにく焼き 刻み昆布の炒り煮 とろろいも (オクラ入り) 640 kcal	ごはん 味噌汁 (大根、油揚げ) 鶏肉のピカタトマトソース 冬瓜とカニのうずくずあん 牛乳 630 kcal	レーズンバターロール パン (バターロール) ジャム (いちご) コーンポタージュ オムレツモートソースかけ 和洋のコンソメ煮 600 kcal	
9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	
	ビーフカレー スープ (キャベツ、人参) 野菜サラダ 漬物 (福神漬け・うずくず) 飲むヨーグルト 760 kcal	ごはん 肴汁 (はんぺん、おろし) ぶりの西京焼き たまご巾着の煮物 もずく酢 650 kcal	ごはん 中華スープ (小松菜、人参) 肉団子の甘酢あん もやしのナムル 果物 (梨) 650 kcal	五色丼 味噌汁 (油揚げ、たまねぎ) 冷やっこ 果物 (フルーツカクテル) 620 kcal	さつま芋ご飯 味噌汁 (豆腐、わかめ) 魚の塩焼き ひじきとさつまあげの煮物 牛乳 730 kcal	ごはん 味噌汁 (豆腐、わかめ) 菅平目のムニエル キャベツソテー オクラのなめたけ和え 600 kcal	
9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	
ごはん スープ (ほうれん草、エノ) ハンバーグきのこソースかけ 和洋のチーズ焼き はるさめサラダ 700 kcal	* * * * * 敬老の日 * * * * *	牛丼 味噌汁 (豆腐なめこ) かぼちの煮物 果物 (オレンジ) 690 kcal	ごはん 豚汁 魚の照り煮 いり豆腐 ヨーグルト 650 kcal	ごはん 肴汁 (はんぺん、絹さや) 豚肉の胡麻風味焼き 里芋のゆず味噌かけ 白菜の甘酢漬 610 kcal	ごはん 味噌汁 (油揚げ、たまねぎ) チキンピザ風 かぼちやサラダ 牛乳 670 kcal		
9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	
	ごはん 味噌汁 (大根、青菜) ミルフィーユかつ 切り昆布とちくわの煮物 ナスのポン酢下ろし 670 kcal	ごはん 肴汁 (ねぎ、とろろ昆布) 酢豚 がんもの煮物 納豆のナムル 710 kcal	ごはん 肴汁 (なると、三つ葉) つくね焼き 田舎煮 牛乳 710 kcal	ごはん さつま汁 魚の生妻焼き (さば) 大根と豚肉の煮物 ヨーグルト 760 kcal	ごはん 味噌汁 (えのき、納豆) タンドリーチキン スパソテー アスパラのドレッシング和え 630 kcal		