



H30年9月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
<p>9月のお休みは、 9日(日)・17日(月)・23日(日)・24日(月)・29日(土)です。 ★メニューは変更になる可能性があります。カロリーは目安となります。</p>						<p>9月1日</p> <p>カレー南蛮うどん かぼちゃのチーズ焼き 小松菜とシラスの和え物 ヤクルト</p> <p>675 kcal</p>
9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日
<p>ごはん 味噌汁(大根、大根菜) 豚肉のネギ塩ダレ 牛蒡とさつま揚げの炒め煮 ジョア</p> <p>740 kcal</p>	<p>ごはん 清汁(はんぺん、オクラ) ぶりの西京焼き たまご巾着の煮物 春雨サラダ</p> <p>690 kcal</p>	<p>ごはん たまごスープ マーボーナス 巻巻き 胡麻和え(ほうれんそう)</p> <p>690 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(えのき、じゃが芋) 家常豆腐 だし巻き卵&カニ重ね蒸し 漬物(野沢菜漬)</p> <p>560 kcal</p>	<p>チキンライス コンソメスープ エビフライ フルーツポンチ</p> <p>580 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(鮭、白菜) 豚肉のにんにく焼き 刻み昆布の炒り煮 とろろいも(オクラ入り)</p> <p>650 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(大根、油揚げ) 鶏肉のピカタトマトソース 冬瓜とカニのうすくずあん 牛乳</p> <p>650 kcal</p>
9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日
 <p>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・うすくず) ヨーグルト</p> <p>820 kcal</p>	<p>ゆかりごはん 清汁(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</p> <p>615 kcal</p>	<p>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 オムレツミートソースかけ 彩りのコンソメ煮</p> <p>600 kcal</p>	<p>ごはん 中華スープ(小松菜、赤ピー) 肉団子の甘酢あん もやしのナムル 果物(梨)</p> <p>660 kcal</p>	<p>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)</p> <p>610 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(えのき、おくら) タンドリーチキン スパオテー アスパラのドレッシング和え</p> <p>670 kcal</p>	
9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日
<p>ごはん 味噌汁(豆腐、わかめ) 鮭のムニエル 冬瓜の炊き合わせ オクラのなめたけ和え</p> <p>620 kcal</p>	<p>敬老の日</p> 	<p>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 キャベツときくらげのソテー 里芋サラダ</p> <p>650 kcal</p>	<p>牛丼 味噌汁(豆腐なめこ) かぼちゃの煮物 果物(オレンジ)</p> <p>730 kcal</p>	<p>ごはん 豚汁 魚の照り煮 しい豆腐 ヨーグルト</p> <p>650 kcal</p>	<p>ごはん 清汁(はんぺん、朝さや) 豚肉の胡麻風味焼き 里芋のゆず味噌かけ 白菜の甘酢漬</p> <p>620 kcal</p>	<p>菜飯 味噌汁(油揚げ、たまねぎ) チキンピザ風 コールスローサラダ 牛乳</p> <p>760 kcal</p>
9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日
	<p>振替休日</p>	<p>ごはん 味噌汁(大根、葉大根) ミルフィーユカツ ジャーマンポテト ナスのボン酢おろし</p> <p>690 kcal</p>	<p>ごはん 清汁(ねぎ、とろろ昆布) 酢豚 納豆のナムル 果物(梨)</p> <p>690 kcal</p>	<p>ごはん 清汁(なると、三つ葉) つくね焼き 田舎煮 牛乳</p> <p>690 kcal</p>	<p>さつま芋ご飯 味噌汁(豆腐、わかめ) 魚の塩焼き ひじきと竹輪の煮物 ジョア</p> <p>710 kcal</p>	