
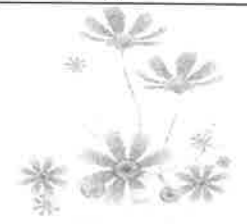

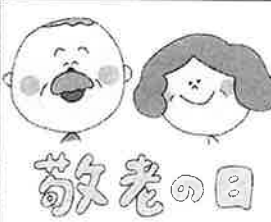


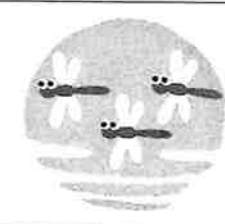


令和元年9月献立表

日	月	火	水	木	金	土
9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日
	カレー南蛮うどん ポトのチーズ焼き 小松菜とシラスの和え物 ヤクルト 690 kcal	ごはん 味噌汁(大根、大根葉) 豚肉のネギ塩ダレ 牛蒡とさつま揚げの炒め煮 ショア 740 kcal	ごはん 清汁(はんぺん、おろし) ぶりの西京焼き 油揚げの詰め煮 春雨サラダ 705 kcal	ごはん たまごスープ マーボーナス ピーマン&蓮根はさみ揚げ 胡麻和え(ほうれんそう) 630 kcal	チキンライス コンソメスープ エビフライタルソース フルーツポンチ 640 kcal	ごはん 味噌汁(えのき、じゃが芋) 家常豆腐 彩りしゅうまい 漬物(きゅうり漬け) 710 kcal
9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日
	ごはん 味噌汁(麩、白菜) 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) 650 kcal	ごはん 味噌汁(大根、油揚げ) 鶏肉のピカタトマトソース 冬瓜とカニのうすくずあん 牛乳 650 kcal	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 750 kcal	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 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 オムレツミートソースかけ ポトのコンソメ煮 600 kcal	ごはん 中華スープ(小松菜) 肉団子の甘酢あん もやしのナムル 果物 660 kcal
9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日
	 敬老の日 660 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) 660 kcal	ごはん 味噌汁(えのき、納豆) タンドリーチキン スパンテー アスパラのドレッシング和え 670 kcal	ごはん 味噌汁(豆腐、わかめ) ますのムニエル 冬瓜の炊き合わせ オクラのなめたけ和え 630 kcal	ごはん スープ(ほうれん草、コーン) 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 650 kcal	牛丼 味噌汁(豆腐わかめ) かぼちゃの煮物 果物 730 kcal
9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日
	 秋分の日 645 kcal	ごはん 豚汁 赤魚の照り煮 いり豆腐 ヨーグルト 645 kcal	ごはん 清汁(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 白菜の甘酢漬け 620 kcal	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 760 kcal	ごはん 味噌汁(大根、葉大根) ミルフィーユかつ ジャーマンポト ナスのボン酢みそし 690 kcal	ごはん 清汁(ねぎ、とろろ昆布) 酢豚 納豆のナムル 果物(梨) 680 kcal
9月29日	9月30日	<p>9月のお休みは、1日(日)・8日(日)・15日(日)・16日(月)敬老の日 22日(日)・23日(月)秋分の日・29日(日)です。</p> <p>★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>				
	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 ショア 720 kcal	