



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月のお休みは… 4(日),11(日),18(日),19(月・祝),23(金・祝),25(日)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。				ごはん スープ 鮎と鮭チーズフライ さつま芋サラダ 漬物(しば漬け) <i>660 kcal</i>	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 牛蒡とさつま揚げの炒め煮 ジョア <i>665 kcal</i>	きのごこ飯 漬汁 さわらの西京焼き 京がんもの煮物 春雨サラダ <i>600 kcal</i>
9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日
休日	ごはん たまごスープ マーボーナス 春巻ぎ 胡麻和え(ほうれんそう) <i>670 kcal</i>	菜飯 漬汁 鯖の生姜焼き 里芋と鶏肉の炒め煮 胡瓜の塩ダレ和え <i>690 kcal</i>	ごはん 味噌汁 家常豆腐 彩りしゅうまい 漬物(きゅうり漬け) <i>710 kcal</i>	ごはん 味噌汁 鶏肉のピカタトマトソース 大根金平 牛乳 <i>720 kcal</i>	キーマカレー スープ 野菜サラダ ヨーグルト <i>640 kcal</i>	ごはん 漬汁 ポテトコロケ&豆腐ハンバーグ ビーコンと人参の胡麻炒め 十五夜デザート <i>710 kcal</i>
9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日
休日	焼そば わかめスープ 餃子 ゆかりごはん 果物 <i>680 kcal</i>	ごはん 味噌汁 豚肉のにんにく焼き 刻み昆布の炒り煮 とろろいも <i>650 kcal</i>	ごはん 中華スープ 肉団子の甘酢あん もやしのナムル ジョア <i>650 kcal</i>	五色丼 味噌汁 冷やっこ 果物 <i>670 kcal</i>	ごはん スープ タンドリーチキン ジャーマンポト 大根サラダ <i>710 kcal</i>	ごはん 味噌汁 鮭のムニエル 冬瓜の炊き合わせ オクラのなめたけ和え <i>610 kcal</i>
9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日
休日	敬老の日	ごはん スープ 煮込みハンバーグ じゃぱくのソテー 里芋サラダ <i>680 kcal</i>	牛丼 味噌汁 かぼちゃの煮物 プリン <i>780 kcal</i>	かき揚げそば 酢の物(きゅうり、わか) おはぎ ジョア <i>580 kcal</i>	秋分の日	さつま芋ご飯 漬汁 ぶりの照り焼き ひじきと大豆の煮付け 果物(梨) <i>630 kcal</i>
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 チキンピザ風 里芋の煮ころがし コールスローサラダ <i>670 kcal</i>	ごはん 豚汁 赤魚の照り煮 豆腐チャンプルー ヨーグルト <i>590 kcal</i>	ごはん 漬汁 酢豚 秋刀魚のナムル 牛乳 <i>650 kcal</i>	ごはん 味噌汁 チキンカツ お刺のチーズ焼き ナスのボン酢卸 <i>635 kcal</i>	ごはん 漬汁(はんぺん、絹さや) 豚肉の胡麻風味焼き 焼きビーフン 白菜の甘酢漬け <i>650 kcal</i>	