



9月 献立表

ほどがや地域活動ホーム ゆめ

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
	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう ジョア 672kcal	ごはん 味噌汁 フライ盛り合わせ 青のりポテトサラダ 漬物 619kcal	ごはん 中華スープ チンジャオロース風 もやしのナムル コーヒーゼリー 525kcal	炊き込みご飯 味噌汁 鮭の塩焼き がんもとかぶの煮物 果物 543kcal	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き ほうれん草の白和え 700kcal	焼肉風ビビンバ スープ 大根ツナサラダ ヨーグルト 688kcal
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 中華スープ 根菜と若鶏の甘酢あん ブロッコリーとマカロニサラダ もずく酢 575kcal	ごはん 清汁 豚肉となすの味噌炒め 里芋サラダ ミルージュ 632kcal	ごはん 味噌汁 カレーのから揚げ きのこピザの味噌炒め 胡瓜の梅和え 546kcal	ごはん スープ タンドリーチキン 大根サラダ 白菜とおくらの塩昆布和え 576kcal	冷やしきつねうどん ちくわ天ぷら ゆかりごはん フルーツヨーグルト 633kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉とキャベツのトマトソース ポテトのチーズ焼き 漬物 606kcal
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
		豆とひき肉のカレー スープ コールスローサラダ フルーチェ 822kcal	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め 餃子 さつまいもバター煮 743kcal	温玉鶏そぼろ丼 味噌汁 冷やっこ ジョア 730kcal	ごはん 味噌汁 サーモンバジルソテー 揚げ茄子のおろしポン酢 オクラのなめたけ和え 527kcal	ごはん スープ 海老コロッケ&メンチカツ コーンサラダ 果物 630kcal
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
		焼き豚チャーハン スープ 肉団子甘酢あん 青菜のお浸し 504kcal	ごはん 味噌汁 赤魚の照り焼き ひじきとごぼうのサラダ おはぎ 556kcal	かき揚げそば わかめときゅうりの酢の物 菜飯 ヨーグルト 542kcal	ごはん スープ チキンピザ風 かぼちゃサラダ 漬物 706kcal	ごはん 清汁 さばの味噌煮 切り干し大根の炒め煮 ミルージュ 655kcal
9月29日	9月30日		<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p>【今月のお休み】</p> <p>1・8・15・16・22・23・29</p> <p>・メニューは変更になる場合があります。 ・カロリーは目安です。</p>  </div>			
	ごはん 中華スープ ブルコキ風 春雨サラダ 大根の梅和え 669kcal					