



月	火	水	木	金	土
9/1 ご飯 味噌汁 唐揚げねぎソース ひじきの煮物 もずく酢 ゼリー 香の物 603kc た19 脂18 炭80 塩3	2 ご飯 味噌汁 信田巻き 中華風豆腐サラダ 菜の花和え ゼリー 香の物 551kc た26 脂14 炭70 塩2.8	3 冷麦 ゆかりご飯 肉じゃが ゼリー 香の物 489kc た17 脂8 炭81 塩1.8	4 ご飯 すまし汁 さんまの蒲焼 南瓜のそぼろ煮 海藻サラダ ゼリー 香の物 578kc た18 脂18 炭77 塩4.8	5 ご飯 コンソメスープ ミートローフ ベーコンとほうれん草炒め 柚子和え ゼリー 香の物 515kc た20 脂12 炭73 塩5	6 ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 茄子のずんだ和え 彩り千切サラダ ゼリー 香の物 462kc た18 脂7 炭73 塩3.3
ミルク小豆かん 107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	カルピスゼリー 76kc た3.2 脂1.9 炭5.5 塩0.1	カスタードプリン 175kc た4.6 脂5.7 炭26 塩0.2	たこ焼き 80kc た2 脂0 炭19 塩0.1	抹茶羊羹 75kc た3 脂0 炭19 塩0	豆乳プリン 93kc た2.6 脂3.5 炭13.2 塩0.1
8 ご飯 すまし汁 タラの味噌バター焼き 卵の花 トマトサラダ ゼリー 香の物 405kc た15 脂3.7 炭70 塩3	9 ご飯 味噌汁 鱈の西京焼き 揚げだし豆腐 ピーナッツ和え ゼリー 香の物 492kc た21 脂12 炭64 塩2.8	10 ご飯 味噌汁 メンチカツ ブロッコリーの蟹あんかけ 梅しそ和え ゼリー 香の物 462kc た18 脂6.5 炭77 塩3.6	11 親子丼 味噌汁 花野菜の酢味噌かけ コールスローサラダ ゼリー 香の物 522kc た20 脂 11 炭77 塩3.4	12 ご飯 すまし汁 魚の煮付 マカロニサラダ 磯和え ゼリー 香の物 445kc た16 脂6.9 炭70 塩3	13 ご飯 中華スープ 酢豚 ぜんまいの煮物 冷奴 ゼリー 香の物 498kc た15 脂11 炭73 塩2.1
冷し汁粉 85kc た3 脂0.1 炭15 塩0	南瓜プリン 60kc た2 脂3 炭13 塩0.1	羊羹 86kc た3.9 脂0.2 炭17 塩0	紅茶ゼリー 55kc た1.3 脂2.7 炭6.4 塩0	フルーツババロア 100kc た2.7 脂3.6 炭14 塩0.1	芋餅 63kc た1 脂1 炭12 塩0.1
15 ちらし寿司 すまし汁 茄子の土佐煮 青菜の胡麻和え ゼリー 香の物 396kc た24 脂3.3 炭76 塩3.5	16 ご飯 すまし汁 豚すき煮 南瓜のサラダ わかめの酢の物 ゼリー 香の物 600kc た20 脂15 炭78 塩3.4	17 ご飯 味噌汁 赤魚のみぞれ煮 ポテトサラダ ささ身の緑酢和え ゼリー 香の物 504kc た20 脂10 炭72 塩2.5	18 ご飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 ツナサラダ 青菜のお浸し ゼリー 香の物 482kc た25 脂12 炭66 塩3.7	19 カレーライス コーンスープ 豆腐サラダ ゼリー 煮豆 537kc た12 脂12 炭89 塩4	20 ご飯 味噌汁 鮭のフライ 里芋の煮物 菜の花の辛和え ゼリー 香の物 478kc た19 脂9 炭72 塩2.8
蒸しパン 119kc た2.8 脂2.1 炭22 塩0.2	杏仁豆腐 79kc た3 脂2 炭13 塩0.1	チョコプリン 100kc た3.1 脂5.6 炭9.2 塩0.1	水まんじゅう 72kc た3 脂2 炭5 塩0.1	コーヒーゼリー 51kc た0.9 脂1.7 炭8 塩0	ブチ肉まん 100kc た3 脂1.8 炭17 塩0.4
22 ご飯 味噌汁 豚しゃぶ 厚揚げの煮物 ミモザサラダ ゼリー 香の物 563kc た18 脂18 炭74 塩2.8	23 月見うどん 青菜ご飯 高野豆腐の炊合せ ゼリー 香の物 583kc た21 脂6 炭72 塩6	24 ご飯 わかめスープ 五宝菜 春雨サラダ なめ茸和え ゼリー 香の物 486kc た14 脂12 炭73 塩3.7	25 ご飯 味噌汁 あじの南蛮漬 車麩の煮物 白和え ゼリー 香の物 489kc た19 脂9 炭71 塩3.3	26 ご飯 味噌汁 スタミナ焼肉 炒り豆腐 わさび和え ゼリー 香の物 512kc た19 脂13 炭72 塩3	27 ご飯 味噌汁 鶏肉のさんが焼き 切干大根煮 ゆかり和え ゼリー 香の物 440kc た15 脂8 炭69 塩3.7
ミルク黒糖葛餅 65kc た1 脂1 炭13 塩0	おはぎ 83kc た2 脂2.1 炭12 塩0.1	リンゴ羊羹 69kc た0 脂0 炭17 塩0	フルーツ牛乳かん 72kc た2.1 脂2.3 炭11 塩0.1	たい焼き 89kc た2 脂0 炭19 塩0.1	ヨーグルトムース 68kc た3 脂2.1 炭9 塩0.1
29 山菜そば ゆかりご飯 筑前煮 ゼリー 香の物 580kc た19 脂11 炭100 塩4	30 ご飯 味噌汁 魚の野菜あんかけ 花野菜の山芋かけ たらこ和え ゼリー 香の物 436kc た19 脂7 炭68 塩2.8	『 秋分の日 』 昼と夜の長さが等しくなる日です。「祖先を敬い、亡くなった人をしのぶ日」として1948年に制定されました。この前後3日間を『お彼岸』と言い、家族そろってお墓参りに行ったり、祖先を供養する『法会(ほうえ)』を行います。お餅にまぶしたあんこを季節に咲く萩の花に見立てて作られるのが、『おはぎ』です。 『 十五夜 中秋の名月 』 満月のように丸い月見団子と魔除けの力があるとされたススキを供えるのが、一般的です。			
紅茶ゼリー 55kc た1.3 脂2.7 炭6.4 塩0	抹茶羊羹 75kc た3 脂0 炭19 塩0				

※食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますので、ご承知ください。

夕食



9月

～月間献立表～



月	火	水	木	金	土
9/1 ご飯 すまし汁 鮭ステーキ 肉じゃが ごま和え フルーツ 468kc た19 脂7 炭27 塩2.1	2 ご飯 味噌汁 鶏肉の梅しそ和え タラコ和え ツナサラダ フルーツ 430kc た16 脂12 炭56 塩3.2	3 ご飯 味噌汁 青椒肉絲 厚揚げの煮物 ナムル フルーツ 482kc た16 脂14 炭63 塩4.6	4 ご飯 味噌汁 豚肉の南部焼き 南瓜サラダ なめ茸和え フルーツ 478kc た15 脂17 炭59 塩2.6	5 ご飯 すまし汁 鮭のチャンチャン焼き 切干大根煮 ピーナツ和え フルーツ 414kc た19 脂5 炭64 塩3.4	6 ご飯 春雨スープ マーボー茄子 豆腐サラダ ナムル フルーツ 408kc た15 脂6 炭65 塩3.3
8 カレーライス すまし汁 春雨サラダ フルーツ 495kc た11 脂12 炭80 塩3.7	9 ご飯 味噌汁 ハンバーグ 車麩の煮物 温野菜サラダ フルーツ 460kc た14 脂11 炭64 塩2.1	10 三色丼 味噌汁 けんちん煮 ネギぬた フルーツ 518kc た24 脂15 炭61 塩3	11 ご飯 味噌汁 野菜炒め 中華風豆腐サラダ お浸し フルーツ 411kc た11 脂11 炭57 塩2.5	12 ご飯 味噌汁 豚冷しゃぶ 高野豆腐の煮物 もずく酢 フルーツ 431kc た15 脂10 炭57 塩3.2	13 ご飯 すまし汁 鮭のマヨネーズ焼き 大根のそぼろ煮 和え物 フルーツ 466kc た19 脂13 炭59 塩2.4
15 ご飯 味噌汁 コロッケ 金平ごぼう ゆかり和え フルーツ 464kc た8 脂11 炭78 塩3.2	16 ご飯 味噌汁 鮭の塩麴焼き 豆腐の肉みそかけ コールスローサラダ フルーツ 445kc た25 脂10 炭55 塩2.4	17 ご飯 すまし汁 豚生姜焼き 里芋の煮物 ツナサラダ フルーツ 459kc た14 脂12 炭65 塩2.5	18 ご飯 味噌汁 さばの味噌煮 五目煮豆 酢の物 フルーツ 500kc た21 脂10 炭72 塩2.9	19 ご飯 味噌汁 豚すき煮 ブロッコリーの蟹あんかけ なめ茸和え フルーツ 516kc た20 脂14 炭67 塩3.2	20 カレーライス かき玉汁 スパゲティーサラダ フルーツ 527kc た11 脂17 炭77 塩3.8
22 ご飯 味噌汁 さんが焼き 里芋の煮物 梅しそ和え フルーツ 394kc た13 脂8 炭61 塩2.7	23 ご飯 すまし汁 野菜炒め 卵の花 柚子和え フルーツ 415kc た9 脂9 炭63 塩2.7	24 ご飯 味噌汁 タラの煮付 茄子のそぼろ煮 ピーナツ和え フルーツ 358kc た16 脂3 炭59 塩2.6	25 ご飯 すまし汁 ハンバーグ ポテトサラダ ゆかり和え フルーツ 547kc た19 脂17 炭69 塩2.3	26 ご飯 味噌汁 赤魚の煮付 ミモザサラダ ごま和え フルーツ 411kc た16 脂7 炭60 塩2.1	27 ご飯 味噌汁 さんまの蒲焼 ベーコンとほうれん草炒め 辛和え フルーツ 508kc た15 脂17 炭63 塩4.3
29 ご飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 大根のそぼろ煮 なま酢 フルーツ 499kc た16 脂16 炭63 塩2.3	30 ご飯 味噌汁 スタミナ焼き マカロニサラダ ゆかり和え フルーツ 481kc た13 脂15 炭64 塩2.3				

※食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますので、ご承知ください。