

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			パンセット おからサラダ 牛乳 りんご缶	パンセット さっぱりナムル ヨーグルト 黄桃缶	パンセット キャベツの胡麻サラダ 牛乳 りんご缶	パンセット ミートボール（味噌） 牛乳 黄桃缶	パンセット 人参とツナのサラダ ヨーグルト りんご缶
昼食			炊き込みごはん すいとん風煮物 マカロニサラダ 洋ナシ缶	ごはん 揚げ出し豆腐 茄子のポン酢和え すまし汁 りんご缶	ごはん 白身フライ ササミの梅和え 味噌汁 白桃缶	ごはん チャンプル パンパンキンサラダ 清汁 黄桃缶	ごはん 白身の天ぷら ソース焼きそば 味噌汁 白桃缶
夕食			ごはん 豚肉の味噌煮 厚揚げのみぞれ煮 玉ねぎの和え物	ごはん 鶏照り焼き 五目豆 ツナ和え	ごはん 豚しょうが焼き 煮奴 菜種和え	ごはん 西京焼き 白菜のゆず和え 里芋の煮物	ごはん 五目卵焼き ほうれんそうソテー しろなのおかか和え
3時			ビスケット 緑茶	白羊羹 緑茶	黒糖まんじゅう 緑茶	杏仁豆腐 緑茶	やわらかおかき（うす塩） 緑茶
朝食	6	7	8	9	10	11	12
朝食	パンセット カラフルマリネ 牛乳 白桃缶	パンセット コールスローサラダ 牛乳 りんご缶	パンセット 大根のそぼろ煮 牛乳 黄桃缶	パンセット ポテトサラダ ヨーグルト 白桃缶	パンセット ミートボール（黒酢） 牛乳 黄桃缶	パンセット 切り干し大根煮 牛乳 白桃缶	パンセット スパゲティサラダ ヨーグルト りんご缶
昼食	ごはん 鶏肉のちゃんちゃん焼き 卵とじ 清汁 洋梨缶	ごはん サバの竜田揚げ 小松菜の煮びたし 清汁 りんご缶	ごはん コロケ 茄子の煮浸し 味噌汁 りんご缶	ごはん 魚のバジル焼き スープ煮 洋ナシ缶	ごはん ポトフ ほうれん草のごま和え みかん缶	ごはん さばの味噌煮 ポテトサラダ 清汁 黄桃缶	五目ごはん あじフライ 煮やっこ すまし汁 白桃缶
夕食	ごはん 赤魚の照り焼き 里芋のそぼろあんかけ 茄子のドレッシング和え	ごはん 八宝菜 もやしナムル カレーマヨ和え	ごはん かに玉中華あんかけ インゲンペーコン炒め 青梗菜の和え物	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 大豆と野菜の煮物 オクラのドレッシング和え	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 里芋の柚子みそ煮 もやしサラダ	ごはん 豆腐バーグ野菜あんかけ 小松菜和え 和風サラダ	ごはん スペイン風玉子焼き ササミの梅和え なすのおろし煮
3時	もみじまんじゅう 緑茶	レモンケーキ 緑茶	バームクーヘン 緑茶	ようかん 緑茶	青りんごゼリー 緑茶	どら焼き 緑茶	やわらかおかき（きなこ） 緑茶
朝食	13	14	15	16	17	18	19
朝食	パンセット 菜の花と湯葉のお浸し 牛乳 りんご缶	パンセット スクランブルエッグ 牛乳 白桃缶	パンセット おからサラダ 牛乳 りんご缶	パンセット さっぱりナムル ヨーグルト 黄桃缶	パンセット キャベツの胡麻サラダ 牛乳 りんご缶	パンセット ミートボール（味噌） 牛乳 黄桃缶	パンセット 人参とツナのサラダ ヨーグルト りんご缶
昼食	ごはん 豚じゃがが 煮豆 清汁 みかん缶	ごはん カレーライス ポテトサラダ みかん缶	ごはん 鶏の塩焼き 卵とじ 味噌汁 みかん缶	ごはん 豚しょうが焼き ポテトサラダ コンスーブ りんご缶	ごはん かに玉風オムレツ 青梗菜のマヨ和え 味噌汁 白桃缶	ごはん 魚のマヨ焼き 炒り豆腐 かき卵スープ みかん缶	ごはん 赤魚の照り焼き 高野の煮物 味噌汁 黄桃缶
夕食	ごはん 赤魚の西京焼き 高野の煮物 紅白煮	ごはん アジの塩焼き 煮やっこ 菜の花菜種和え	ごはん 鰯の煮付け 小松菜和え じゃが芋の土佐煮	ごはん 白身魚のフライ スープ煮 春雨ごま和え	ごはん 揚げ出し豆腐 パンパンキンサラダ 白菜のゆかり和え	ごはん ポークビーンズ ごまドレ和え 青梗菜お浸し	ごはん 豚の卵とじ 煮付け 小松菜の和え物
3時	水ようかん 緑茶	ババロア 緑茶	饅頭 緑茶	カステラ 緑茶	ぶちもちーな 緑茶	桃ゼリー 緑茶	やわらかおかき（うす塩） 緑茶
朝食	20	21	22	23	24	25	26
朝食	パンセット カラフルマリネ 牛乳 白桃缶	パンセット コールスローサラダ 牛乳 りんご缶	パンセット 大根のそぼろ煮 牛乳 黄桃缶	パンセット ポテトサラダ ヨーグルト 白桃缶	パンセット ミートボール（黒酢） 牛乳 黄桃缶	パンセット 切り干し大根煮 牛乳 白桃缶	パンセット スパゲティサラダ ヨーグルト りんご缶
昼食	ごはん かば焼き 白菜の中華煮 味噌汁 フルーツ缶	赤飯 鯛の塩焼き 煮物盛り合わせ 清汁 洋梨缶	ごはん 煮込みハンバーグ ササミの梅和え コンソメスープ フルーツ缶	散らし寿司 和え物 茶碗蒸し みかん缶	ごはん 白身魚の天ぷら ゴマサラダ 味噌汁 白桃缶	かき揚げ丼 酢の物 ミニうどん フルーツ缶	ごはん 魚のおろしポン酢かけ 青梗菜のお浸し ミニうどん みかん缶
夕食	ごはん 麻婆豆腐 煮豆 ごま和え	ごはん 五目卵焼き もやしサラダ かぼちゃ煮	ごはん 柳川風 じゃがいもの磯部揚げ 白菜胡麻和え	ごはん とり天 野菜煮 しろなのお浸し	ごはん 豚肉とキャベツの炒め物 大豆と野菜の煮物 チンゲン菜ドレッシング和え	ごはん 魚のみそマヨ焼き 高野の煮物 ほうれん草のお浸し	ごはん 千草焼き わがの梅和え なすの和え物
3時	黒糖まんじゅう 緑茶	おはぎ 緑茶	あんドーナツ 緑茶	さつま芋饅頭 緑茶	バームクーヘン 緑茶	プリン 緑茶	ドームケーキ（こしあん） 緑茶
朝食	27	28	29	30	～9月旬の食材～ 9月はみずみずしい夏野菜の名残と秋の味覚が交わる貴重な季節です。 代表的な旬の食べ物は、さつまいも・なす・里芋・れんこん・きのこ類・秋鮭・さんま・ぶどう・なしなどです。 旬の食材は栄養価が高く、価格の手頃なことが多いため、積極的に取り入れると季節感のある食卓になりますよ。		
昼食	ごはん 鰯の煮付け 白菜のおかか和え 味噌汁 みかん缶	ごはん 豚肉のカレーソテー ポテトサラダ コンスーブ りんご缶	ごはん メンチカツ ブロッコリーのサラダ オニオンスープ 白桃缶	ごはん 白身のマヨ焼き 茄子のそぼろあんかけ かき卵スープ フルーツ缶			
夕食	ごはん 鶏肉のタルタル焼き もやしのゆかり和え じゃが芋の煮物	ごはん 白身魚のフライ スープ煮 春雨ごま和え	ごはん 豆腐の野菜あんかけ パンパンキンサラダ 白菜の煮浸し	ごはん エビと厚揚げのオイスター炒め ごまドレ和え 炒り豆腐 ビスコ			
3時	クレープ（いちご） 緑茶	プチケーキ 緑茶	どら焼き（抹茶） 緑茶	緑茶			

※ 材料の納入の都合により、献立が変更する事があります。