

2024年9月献立表



材料の都合で変更になることがあります。ご了承ください。

	日	月	火	水	木	金	土		
	1	2	3	4	5	6	7		
朝食	パン 鶏つみれの煮物 コンソメスープ フルーツ	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん 筑前煮 味噌汁 佃煮	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 漬物	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 梅干し	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁 漬物		
昼食	ごはん 赤魚の魚田 一口がんもの煮物 ブロッコリーの梅和え とろろ汁	ごはん 鱈の照り煮 キャベツの炒め物 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 豚のピリ辛炒め 奴豆腐味噌だれ 清汁 フルーツ	親子丼 大豆煮 大根の香味トレサダ 味噌汁	ごはん 鯖の柚庵焼き 烏賊袷紗焼き 味噌汁 フルーツ	さつま芋御飯 鶏の香味焼き 高野のサイコロ煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁	ごはん とんかつおろしあん キャベツとツナの炒め物 南瓜サラダ 味噌汁		
夕食	ごはん 豚のすき煮風 松風焼き 小松菜の塩ごま和え 味噌汁	ごはん 鶏の塩麴蒸し 切り干し大根の煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん ホキのピカタ 白ナンの炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁	ごはん メルの唐揚げ 蓮根の煮物 味噌汁 漬物	ごはん 八宝菜 シューマイ ブロッコリーのハンパントレサダ 味噌汁	ごはん おでん キャベツのアイランドトレサダ 高菜炒め	ごはん 銀ひらすのソテー 白菜の炒め煮 ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁		
	1379kcal	1430kcal	1445kcal	1376kcal	1424kcal	1466kcal	1502kcal		
	8	9	10	11	12	13	14		
朝食	パン ほうれん草オムレツ カレースープ フルーツ	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 梅くらげ	ごはん いかつみれ 味噌汁 漬物	ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物		
昼食	ごはん ハンガシウスの味噌煮 金平牛蒡 すばサラダ 清汁	散らし寿司 茄子の田舎煮 アスパラのお浸し 清汁	ごはん 鶏のやわらか煮 もやしの炒め物 味噌汁 フルーツ	ポークカレー 漬物 イカドーナツフライ ブロッコリーの洋風お浸し 杏仁豆腐杏ソースかけ	炒飯 鶏の唐揚げ もやしの土佐酢和え 中華スープ	ごはん アブラカレイのグリル 昆布大豆煮 大根の塩麴トレサダ 味噌汁	醤油ラーメン かにシューマイ カリフラワーのマヨサラダ		
夕食	ごはん ハンバーグ和風ソース 大根と豚バラの煮物 青梗菜の大葉ドレ和え 味噌汁	ごはん 豚の山椒煮 たご糍紗焼き 大根の和風トレサダ 味噌汁	ごはん 鯖の南部焼き 白菜の塩だしトロミ炒め 胡瓜の酢の物 赤だし	ごはん 擬製豆腐 隠元のバジルトレサダ 味噌汁 昆布佃煮	ごはん メルの煮付け キャベツの炒め物 うまい菜の白ゴマ和え 味噌汁	ごはん 豚のプルコギ風 奴豆腐 味噌汁 白菜のあっさり漬け	ごはん 肉団子の和風あん 高野のサイコロ煮 味噌汁 フルーツ		
	1407kcal	1369kcal	1404kcal	1520kcal	1330kcal	1368kcal	1464kcal		
	15	16	17	18	19	20	21		
朝食	パン ポテトミンチ巻き コンソメスープ フルーツ	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 擬製豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 干草焼き 味噌汁 佃煮	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁 漬物		
昼食	ごはん 鶏の鯉焼き 南瓜の含め煮 白菜のピーナッツ和え 味噌汁	敬老会メニュー 	ごはん ホッケのたれ焼き 里芋の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 牛肉コロッケ ペーコンと枝豆のソテー ポタージュ フルーツ	ごはん メルの煮物 大豆煮 ポテトサラダ 清汁	牛丼 卵豆腐 小松菜の山葵和え 味噌汁	ごはん 焼鯖の南蛮漬け 大根の肉金平 キャベツの和え物 味噌汁		
夕食	ごはん ホキの香草パン粉焼き 牛蒡の煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 回鍋肉 鶏つみれ オクラのとろろ和え 味噌汁	ごはん 鶏の柚子風味グリル 茄子の味噌炒め 生酢 清汁	ごはん 鱈の照り焼き 白菜の煮物 カリフラワーのハンパントレサダ 豚汁	ごはん 豚大根 烏賊袷紗焼き 白ナの塩ゴマ和え 味噌汁	ごはん ハンガシウスの生姜煮 卵の花 ブロッコリーのスローサラダ 赤だし	ごはん 鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 南瓜サラダ 味噌汁		
	1340kcal	920kcal	1399kcal	1491kcal	1353kcal	1493kcal	1550kcal		
	22	23	24	25	26	27	28		
朝食	パン だし巻き卵 スープ フルーツ	ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物	ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 梅くらげ	ごはん かに玉 味噌汁 漬物		
昼食	ごはん 豚の香味炒め ひじきの炒り煮 味噌汁 色寒天とフルーツ	ごはん ミンチカツとゆで卵 金時煮豆 白菜のレモン風味 味噌汁	いなり寿司 わかめうどん 青梗菜とツナの炒め物 大根のごま酢	ごはん 油淋鶏 一口がんもの煮物 白ナの麴ナムル 味噌汁	栗おこわ 鮭の塩焼き 蓮根の炒め生酢 ブロッコリーのハンパントレサダ 味噌汁	秋の実りカレー 漬物 コーンクリームコロッケ キャベツの洋風お浸し フルーツ	ごはん ハンガシウスの揚げ物 白菜とイカのとりみ炒め 味噌汁 ヨーグルトマンゴーソース		
夕食	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ もやしの炒め物 大根の胡麻トレサダ 味噌汁	ごはん 赤魚のあんかけ 高野のサイコロ煮 味噌汁 漬物	ごはん 豚と里芋の煮込み 奴豆腐 ブロッコリーの麦味噌和え 味噌汁	ごはん シロネダラのソテー キャベツの炒め物 コンソメスープ フルーツ	ごはん 合鴨スライスと擬製豆腐 じゃが芋の煮物 冷やし冬瓜 味噌汁	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 豚の炒め物 カリフラワーの胡麻トレサダ 味噌汁	ごはん 豚の野菜炒め 高野の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁		
	1429kcal	1428kcal	1416kcal	1414kcal	1477kcal	1614kcal	1490kcal		
	29	30	 <p>今年の十五夜は9月17日です☆</p> <p>秋の収穫に感謝して丸い団子や農作物、ススキなどをお供えし過ごしてみましよう。</p> <p>月にうさぎがいるというのは、インドのジャータカ神話からとられております。</p> <p>また、餅つきをするうさぎは、中国が由来だそうです。月面の高低差で、いろいろな模様に見えています。</p> <p>同じ月を見ているのに世界で違う模様が見えているのは、面白いですね♪</p> <p>秋は、夏の疲れや急な気温の変化により、体調を崩しやすくなる季節です。</p> <p>秋の食材で免疫力を高めて風邪や流行性のウイルスから守りましょう！</p> <p>栗は【美肌効果】 さつまいもは【免疫力UP】 秋刀魚【集中力UP】</p> 						
朝食	パン 鶏のグリル コンソメスープ フルーツ	ごはん 洋風だし巻き卵 味噌汁 梅干し							
昼食	ごはん ハンバーグ野菜ソース 大豆のコンソメ煮 ブロッコリーの白ゴマ和え 味噌汁	菜飯 お好み焼き いもたき(愛媛郷土) 味噌汁 フルーツ							
夕食	ごはん 鰯の山椒煮 大根の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 烏賊袷紗焼き もやしの香味トレサダ 清汁							
	1349kcal	1557kcal							