

月間献立表朝食

日付			09月01日(火)	09月02日(水)	09月03日(木)	09月04日(金)	09月05日(土)
朝			御飯 ホッケみりん焼き &じゃが芋のきんぴら 【UP↑】トロッともずくのお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 照焼きチキン &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 オムレツ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】コンスープ ショア	御飯 さわらの西京焼き &いんげんの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 低脂肪牛乳	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳
日付	09月06日(日)	09月07日(月)	09月08日(火)	09月09日(水)	09月10日(木)	09月11日(金)	09月12日(土)
	御飯 さばの塩麹焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 だし巻きたまご &ほうれん草の浸し 【UP↑】朝の豚汁 ショア	御飯 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 とりつくね &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 オムレツ〜トマトハヤシソース &野菜ソテー 【UP↑】ポタージュ ショア	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】トロッとわかめのお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &チンゲン菜のお浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳
日付	09月13日(日)	09月14日(月)	09月15日(火)	09月16日(水)	09月17日(木)	09月18日(金)	09月19日(土)
	御飯 あじのみりん焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 鶏肉の塩麹焼き &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 赤魚のみりん焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】トロッとわかめのお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 筑前煮 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 オムレツ &ジャーマンポテト 【UP↑】コンスープ ショア	御飯 ひろうすの含め煮 &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 低脂肪牛乳
日付	09月20日(日)	09月21日(月)	09月22日(火)	09月23日(水)	09月24日(木)	09月25日(金)	09月26日(土)
	御飯 紅鮭の塩焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー 【UP↑】ポタージュ ショア	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜ソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 あじのみりん焼き &じゃが芋のきんぴら 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】豆腐とわかめのお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 さばの塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 低脂肪牛乳
日付	09月27日(日)	09月28日(月)	09月29日(火)	09月30日(水)			
	御飯 とりつくね &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 赤魚の味噌煮 &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】トロッとわかめのお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア			

月間献立表昼食

日付			09月01日(火)	09月02日(水)	09月03日(木)	09月04日(金)	09月05日(土)
日付			◇中華おこわランチ 中華おこわ 厚揚げと豚肉の五目炒め オクラとみょうがの和え物 ぎゅぎゅっとマンゴーゼリー にら玉汁	◇特製！天津飯～甘酢がけ 天津飯 点心(焼売) 青梗菜のナムル 春雨スープ	◇本格！麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 大根の塩だれ和え フルーツ缶(ハイン) ワタンスープ	◇かつ煮定食 御飯 かつ煮 きゅうりの浅漬け デザート(ゼリー) つみれ汁	◆豚じゃがセット 御飯 豚じゃが なすの和え物 フルーツ缶(みかん) えびみそ
日付	09月06日(日)	09月07日(月)	09月08日(火)	09月09日(水)	09月10日(木)	09月11日(金)	09月12日(土)
	◇日本からあげ紀行 御飯 磯じまん紀州南高梅唐揚げ 付)キャベツ 春菊のごま味噌和え デザート(プリン風味) 野菜を食べるスープ	◇特製◎豚肉の味噌炒め定食 御飯 豚肉の味噌炒め オクラの和え物 フルーツ缶(りんご) 五品目の清汁	◇旅するランチ～長崎～ ちゃんぽん えびフリカッ デザート(ムース)	◇こだわりのビーフカレー ビーフカレー コールスローサラダ フルーツ缶(みかん) 乳酸菌飲料	◇かれいの煮付け御膳 御飯 かれいの煮付け 付)ほうれん草 さつま芋のごま炒め ヨーグルト 塩ちゃんこスープ	◇重陽の節句 季)栗御飯 赤魚の幽庵焼き 付)大根おろし かぼちゃのくるみ和え 和菓子(紫芋ようかん) 野菜を食べる卵スープ	◆豆腐ハンバーグセット 御飯 おろし豆腐ハンバーグ &じゃが芋のきんぴら オクラのおかか和え デザート(プリン風味) 金山寺みそ
日付	09月13日(日)	09月14日(月)	09月15日(火)	09月16日(水)	09月17日(木)	09月18日(金)	09月19日(土)
	◇ミートグラタンランチ バターライス ミートグラタン キャロットサラダ ぎゅぎゅっとぶどうゼリー クラムチャウダー	◇さばの塩焼き定食 御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(ハイン) 塩豚汁	◇麺の日 かけうどん 肉豆腐 ツナと胡瓜の和え物 デザート(ムース)	◇たらのタルタル焼き定食 御飯 たらのタルタル焼き 付)ケール野菜 玉ねぎのマリネ ぎゅぎゅっとぶどうゼリー 塩ちゃんこスープ	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 デミグラスハンバーグ 付)いんげん 温野菜サラダ～人参ソース フルーツ缶(ハイン) クラムチャウダー	◇お祭り巡り～青森ねぶた 御飯 ますの袖庵焼き 付)オクラ 昆布と野菜の和え物、ねぶた ヨーグルト けの汁	◆鶏のさっぱり煮セット 御飯 鶏のさっぱり煮 なすの香味和え デザート(プリン風味) のり佃煮
日付	09月20日(日)	09月21日(月)	09月22日(火)	09月23日(水)	09月24日(木)	09月25日(金)	09月26日(土)
	◇松風焼き御膳 御飯 松風焼き 付)甘酢生姜 きんぴらレンコン フルーツ缶(みかん) けんちん汁	◇敬老の日 お赤飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ 卵豆腐のあんかけ ほうれん草とホタテの酢の物 七品目の清汁	◇ちらし寿司 ちらし寿司 あじのきのご飯かけ 油麩とじゃが芋の煮物 フルーツ缶(マンゴー) けんちん汁	◇秋分の日 うなぎ丼 白菜の浅漬け デザート(ムース) さつま汁	◇平打おうどん定食 かけうどん 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のくるみと和え ぎゅぎゅっとオレンジゼリー	◇十五夜 御飯 たらのみぞれあん 油麩とれんこんの煮物 季)お月見饅頭 芋煮汁	◆鶏肉の炙り味噌焼きセット 御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう カリフラワーのおかかマヨ フルーツ缶(りんご) 金山寺みそ
日付	09月27日(日)	09月28日(月)	09月29日(火)	09月30日(水)			
	◇あじフライ定食 御飯 あじフライ定食 付)キャベツ 豆のごま和えサラダ フルーツ缶(洋梨) けんちん汁	◇チャーハンランチ 炊き込みチャーハン 肉団子の甘酢炒め きゅうりと搾菜の和え物 デザート(ムース) 春雨スープ	◇麺の日 かけそば 豆腐のチャンプル オクラの和え物 ぎゅぎゅっとマンゴーゼリー	◇THE・定番！ポークカレー カレーライス 彩りサラダ～人参ソース フルーツ缶(マンゴー) 乳酸菌飲料			

月間献立表夕食

常食(A)

日付			09月01日(火)	09月02日(水)	09月03日(木)	09月04日(金)	09月05日(土)
夕			御飯 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 春菊のごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 とろろ 【UP↑】夜のごくうま鶏スープ	御飯 筑前煮 カリフラワーのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &青梗菜の煮浸し 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁
日付	09月06日(日)	09月07日(月)	09月08日(火)	09月09日(水)	09月10日(木)	09月11日(金)	09月12日(土)
	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &ひじきの煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &きんぴらごぼう 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 まぐろの生姜煮 &青梗菜の煮浸し なすのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め 大根なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &切干大根煮 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 たらものムニエル &具だくさんトマト煮込み いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁
日付	09月13日(日)	09月14日(月)	09月15日(火)	09月16日(水)	09月17日(木)	09月18日(金)	09月19日(土)
	御飯 八宝菜 カリフラワーの梅肉和え 【UP↑】夜のごくうま鶏スープ	御飯 ピーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 菜の花の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜のごくうま鶏スープ	御飯 ホッケのみりん焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 炭火焼きチキン～香味ソース &きんぴらごぼう ほうれん草の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メヌケの照焼き &白菜の煮浸し タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁
日付	09月20日(日)	09月21日(月)	09月22日(火)	09月23日(水)	09月24日(木)	09月25日(金)	09月26日(土)
	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 カリフラワーのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜ソテー 春菊の白和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 キャベツの重ね蒸し &具だくさんトマト煮 大根の甘酢和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &かぼちゃの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 まぐろの生姜煮 &切干大根煮 タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し なすの和え物 【UP↑】夜のごくうま鶏スープ	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁
日付	09月27日(日)	09月28日(月)	09月29日(火)	09月30日(水)			
	御飯 青椒肉絲 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 デザート(セリイ)	御飯 さわらの西京焼き &ひじきの煮物 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりと大根の煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁			