





～心の里さかたに 9月献立表～



	1	2	3	4	5	6	7		
	日	月	火	水	木	金	土【夏祭り】		
朝食	ご飯 マカロニケチャップ煮 たいみそ 味噌汁	ご飯 じゃが芋のコンソメ煮 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 ウインナーケチャップ炒め 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 千草卵焼き 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ナスのトマト煮 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 薩摩揚げの煮物 うめびしお 味噌汁	ご飯 あんかけ豆腐 味噌汁 ヨーグルト		
昼食	ご飯 鮭の山路焼き なすの味噌炒め 豚汁 プリン	ご飯 スペイン風オムレツ レタスとしらすの中華和え コンソメスープ 白桃缶	ご飯 鶏の唐揚げ 海藻サラダ 味噌汁 みかんゼリー	ご飯 豚肉の塩麴焼き 竹輪と卵のサラダ 味噌汁 桃ゼリー	ご飯 海老のソテー 冬瓜とおくらの煮物 にゅうめん みかん缶	親子丼 小松菜のおかか和え 味噌汁 デザートムース	ご飯 すき焼き風煮 しらすの酢の物 味噌汁 ぶどうゼリー		
夕食	ご飯 鶏じゃが キャベツのツナ和え 味噌汁	ご飯 あじの塩焼き 千切大根の煮物 味噌汁	ご飯 かれいの煮付け 炒り豆腐 味噌汁	ご飯 さわらの生姜醤油焼き 南瓜サラダ 味噌汁	ご飯 豚肉と里芋の味噌煮 きゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 たらの西京焼き はんぺん煮物 味噌汁	 焼きそば、 ポテト、 ウインナー などなど		
	8	9	10	11	12	13	14		
	日	月	火	水	木	金	土		
朝食	ご飯 ハムサラダ 味噌汁 牛乳	ご飯 ねぎ玉焼き 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 ウインナーソテー 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ツナサラダ うめびしお 味噌汁	ご飯 小松菜と平天の煮浸し 味噌汁 牛乳	ご飯 がんもの煮物 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 パスタサラダ たいみそ 味噌汁		
昼食	ご飯 鶏の照焼き ピザポテト 味噌汁 プリン	カレーライス ミニフライ プロカリサラダ バナナヨーグルト	ご飯 ポークチャップ コールスローサラダ コンソメスープ デザートムース	ご飯 厚揚げそぼろ煮 春雨の酢の物 味噌汁 パイ缶	ご飯 八宝菜 シューマイ 味噌汁 みかんゼリー	ご飯 冷やし中華 おくらのツナ和え わかめスープ 杏仁豆腐	ご飯 チキン南蛮 もずくの酢の物 味噌汁 みかん缶		
夕食	ご飯 太刀魚塩焼き 里芋のごま味噌和え 味噌汁	ご飯 赤魚の中華ソースかけ チンゲン菜のツナ和え 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキ 野菜の洋風煮 味噌汁	ご飯 かれいのわかめ蒸し 竹輪のマヨ照り 味噌汁	ご飯 さわらの照焼き じゃが芋煮ころがし 味噌汁	ご飯 鶏の治部煮 ブロッコリー胡麻和え 味噌汁	ご飯 たらの塩麴焼き ささみの和え物 味噌汁		
	15	16	17	18	19	20	21		
	日	月【敬老の日】	火	水【誕生日会】	木	金	土		
朝食	ご飯 野菜炒り卵 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 南瓜あんかけ 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ウインナーコンソメ煮 味噌汁 牛乳	ご飯 ツナサラダ うめびしお 味噌汁	ご飯 千草卵焼き 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 はんぺん柔らか煮 味噌汁 牛乳	ご飯 温野菜サラダ 海苔佃煮 味噌汁		
昼食	ご飯 ミートローフ にんじんマリネ コンソメスープ みかんゼリー	ちらし寿司 菊花のおひたし 玉子豆腐 すまし汁 梨のコンポート	ご飯 豚の生姜焼き 大根サラダ 味噌汁 ぶどうゼリー	栗ご飯 鶏の塩麴焼き 紅白なます 味噌汁 抹茶プリン	ご飯 焼肉風炒め ほうれん草ナムル わかめスープ みかん缶	ご飯 鶏団子と冬瓜の煮物 さつま芋レモン煮 味噌汁 黄桃缶	ご飯 肉豆腐 ひじきのサラダ 味噌汁 デザートムース		
夕食	ご飯 さばの煮付け 春雨炒め 味噌汁	ご飯 あじの生姜醤油焼き 五目卵の花 味噌汁	ご飯 たらのマヨ玉焼き 小松菜さのこ和え 味噌汁	ご飯 かに玉あんかけ マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 ぶりの照焼き 薩摩揚げと南瓜の煮物 味噌汁	ご飯 さわら幽庵焼き 人参しりしり 味噌汁	ご飯 赤魚の煮付け ポテトサラダ 味噌汁		
	22	23	24	25	26	27	28		
	日【秋分の日】	月	火	水	木	金	土		
朝食	ご飯 ウインナーソテー 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 がんもの煮物 味噌汁 牛乳	ご飯 マカロニケチャップ煮 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 厚焼卵 たいみそ 味噌汁	ご飯 豆腐あんかけ 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 厚揚げの煮物 味噌汁 牛乳	ご飯 トマトスクランブルエッグ 味噌汁 ヨーグルト		
昼食	鮭ごはん 月見うどん ネバネバ和え やわらか団子	ご飯 豚肉と春雨炒め もやしの海苔和え 味噌汁 桃ゼリー	ご飯 麻婆なす パブリカのマリネ わかめスープ 杏仁豆腐	ご飯 巻かないロールキャベツ ブロッコリーサラダ ポタージュース パイ缶	ご飯 豚カツ 山芋のゆかり和え 味噌汁 ぶどうゼリー	ご飯 鶏肉のオイスター炒め なすの煮浸し 味噌汁 みかん缶	ご飯 海老と車麩の卵とじ れんこんサラダ 味噌汁 りんごのコンポート		
夕食	ご飯 たらの生姜醤油焼き ささみの梅肉和え 味噌汁	ご飯 あじの照焼き 高野豆腐炊き合わせ 味噌汁	ご飯 さわら西京焼き ※こんにやくのきんぴら 味噌汁	ご飯 赤魚の塩焼き おくらのツナ和え 味噌汁	ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草のしらす和え すまし汁	ご飯 太刀魚の煮付け 南瓜の胡麻よごし 味噌汁	ご飯 かれいの塩焼き 五目ひじき 味噌汁		
	29	30							
	日	月							
朝食	ご飯 はんぺん柔らか煮 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 ツナサラダ うめびしお 味噌汁	<p>【9月の行事食】</p> <p>* 9/7 (土) 心の里さかたにの夏祭り 夕食は焼きそばなどのお祭りメニュー</p> <p>* 9/16 (月) 敬老の日 ちらし寿司、菊花のおひたし、玉子豆腐、すまし汁、梨のコンポート</p> <p>* 9/18 (水) お誕生日会 栗ご飯、鶏の塩麴焼き、紅白なます、味噌汁、抹茶プリン</p> <p>* 9/22 (日) 秋分の日 鮭ごはん、月見うどん、ブロッコリーの胡麻和え、やわらか団子</p>						
昼食	ご飯 鶏団子スープ じゃがベーコン もやしナムル みかんゼリー	ご飯 白身魚フライ チンゲン菜のごま和え 味噌汁 デザートムース							
夕食	ご飯 あじの幽庵焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	ご飯 鶏と南瓜の煮物 トマトの酢の物 味噌汁							

※食材の仕入れ状況等によりメニューが変更となる場合があります。