

9月分献立表

	月	火	水	木	金	土
	2日	3日	4日	5日	6日	7日
選択食	A: 鯖の味噌マヨ焼き B: 牛焼肉	A: 白身魚の更紗あんかけ B: 香味野菜炒め	A: 鮭の塩焼き B: 鶏肉の治部煮	A: 海老ピラフ B: 肉団子のブラウンシチュー煮	A: 赤魚の甘辛煮 B: 牛肉とブロッコリーのオイスター炒め	A: ホキの照り焼き B: 牛皿
通常献立	ご飯 南瓜の煮物 白菜の柚子和え お吸い物	ご飯 蓮根の海苔きんぴら アスパラのマヨ和え お吸い物	ご飯 いんげんのごま炒め 茄子の生姜和え 味噌汁	ご飯 (B) キャベツのコンソメ煮 大根のサラダ みかん缶・トマトスープ (A)	ご飯 白菜の煮物 中華風春雨 中華スープ	ご飯 がんもの煮物 オクラと鶏肉のおかか和え 味噌汁
おやつ	たい焼きクリーム	黒糖棒 	やわらかおかき	カステラ	酒饅頭 	ココアロール
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
選択食	A: 鯖の甘辛煮 B: 鶏じゃが	A: 太刀魚の和風ムニエル B: ミートローフ	A: 鯖の味噌マヨ焼き B: 親子丼	A: ほっけの七味焼き B: 鶏肉の山椒煮	秋の行楽弁当 	
通常献立	ご飯 チンゲン菜の炒め物 しる菜の和え物 味噌汁	ご飯 キャベツのカレー炒め ブロッコリーのピーナッツ和え コンソメスープ	ご飯 (A) 南瓜のいところ煮 ほうれん草のわさび和え お吸い物・漬物 (B)	ご飯 焼き茄子 アスパラのお浸し 味噌汁	きつな芋と塩昆布のご飯 赤魚の幽庵焼き 秋茄子の田楽・お吸い物 ほうれん草ときのこの湯葉和え・デザート	
おやつ	栗饅頭	フルーツ	キングドーナツ 	ミニフィナンシェ	カスタードケーキ	フルーツシャーベット
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
選択食	 敬老の日膳 	A: 鯖の塩焼き B: 玉子とじうどん	長寿ご飯の日	A: カレイの煮付け B: 牛肉と茄子の炒め物	A: ホキの南部焼き B: とんかつ	A: 鮭のクリームソースがけ B: 照り焼きハンバーグ
通常献立	赤飯 天ぷら 炊き合わせ・紅白なます お吸い物・デザート	ご飯 (B半量) 南瓜の煮物 胡瓜のもずく酢 お吸い物 (A)・漬物 (B)	きのご飯 ブリの甘酢あんかけ あさりと小松菜の辛子和え 味噌汁	ご飯 蓮根のきんぴら 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 ひじきの煮物 豆腐のサラダ お吸い物	ご飯 アスパラとベーコンの炒め物 ごぼうのサラダ コンソメスープ
おやつ	 紅饅頭	うさぎ饅頭	とらロール	やわらかおかき	レモンケーキ	きんつば 
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
選択食	A: 白身魚の野菜あんかけ B: 豚肉の塩だれ炒め	A: ほっけの照り焼き B: 牛肉のすき煮	A: 白身魚の天ぷら B: 牛肉の甘辛炒め	A: 鯖のムニエル B: チキンカレー	A: 鯖の西京焼き B: 筑前煮	長寿ご飯の日
通常献立	ご飯 白菜のカニかま煮 ブロッコリーのごま和え 中華スープ	ご飯 ピーマンと竹輪の炒め物 キャベツのレモン和え 味噌汁	ご飯 金時豆 胡瓜の酢の物 お吸い物	ご飯 (A) 和風サラダ ヨーグルト コンソメスープ(A)・漬物 (B)	ご飯 高野豆腐の含め煮 白菜の和え物 お吸い物	ご飯 茄子の肉詰め焼き 玉ねぎの梅和え 切干大根とひじきの煮物・味噌汁
おやつ	エクレア	牛乳ケーキ 	薄皮利休	おかしなバナナ	 紅葉饅頭	プチガトーケーキ
	30日					
選択食	A: 赤魚の煮付け B: 鶏肉のソテー					
通常献立	ご飯 里芋の煮物 オクラのおかか和え 味噌汁					
おやつ	カルシウムせんべい					