

9月

献立表

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
昼食	<p>ご飯 ◎白身魚のフリッター ◎チキンステーキ ラタトゥイユ 水菜とハムのサラダ コンソメスープ パイン(生)</p>	<p>◎サラダきしめん ◎宇治抹茶そば 牛肉と蓮根のカレー炒め もやしとカニカマ生姜和え みかん缶</p>	<p>ご飯 ◎牛肉の柳川煮 ◎豆腐の味噌チーズ焼き 春雨の和風炒め 胡瓜の和え物 すまし汁 りんご缶</p>	<p>お楽しみ食</p> 	<p>ご飯 ◎ポークチャップ ◎白身魚のムニエル 野菜のコンソメ煮 マカロニサラダ たまごスープ デラウェア</p>	<p>ご飯 ◎鶏肉の磯辺焼き ◎アジのおろしポン酢かけ もやしの胡麻煮 パンプキンサラダ すまし汁 いちごヨーグルト</p>	<p>ご飯 ◎豚肉のしぐれ煮 ◎ホキの香草焼き いんげんとウィンナーのソテー ブロッコリーのピーナツ和え コンソメスープ 白桃缶</p>
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)
昼食	<p>ご飯 ◎白身フライ ◎豚肉の生姜煮 ふきと角麩の煮物 錦糸サラダ すまし汁 梨</p>	<p>ご飯 ◎豚しゃぶのポン酢かけ(冷) ◎赤魚の煮付け 冬瓜と海老の煮物 めかぶの和え物 味噌汁 みかん缶</p>	<p>ご飯 ◎チキン南蛮 ◎カレイのもろみ焼き 小松菜とあさりの煮浸し もやしとハムの和え物 すまし汁 黄桃缶</p>	<p>寿司三昧</p> 	<p>ご飯 ◎とんてき ◎海鮮塩とろみ炒め キャベツとそばろの煮物 もずく酢 すまし汁 りんご缶</p>	<p>お祝い膳</p> 	<p>ご飯 ◎豚の角煮 ◎赤魚の酒蒸し 高野豆腐の煮物 貝割れとツナの和え物 すまし汁 白桃缶</p>
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)
昼食	<p>ご飯 ◎牛肉のしぐれ煮 ◎白身魚の紅葉焼き さつま芋と栗の煮物 こんにゃくの白和え かきたま汁 パイン缶</p>	<p>◎豚丼 ◎三色丼 大豆の田舎煮 水菜とハムの和え物 あさりの赤だし フルーチェぶどう</p>	<p>◎梅ころきしめん ◎なめことろそば(温) 竹輪の磯辺揚げ ひじきとささみの和え物 白桃缶</p>	<p>ご飯 ◎麻婆豆腐 ◎ホキの香味焼き 焼売 胡瓜の錦糸和え わかめスープ 杏仁豆腐</p>	<p>ご飯 ◎親子煮 ◎銀ひらすの幽庵焼き 冬瓜と海老の煮物 キャベツとささみの梅和え 味噌汁 バナナ</p>	<p>ご飯 ◎鶏のから揚げ ◎ぶりの照り焼き ピーマン炒め ごぼうサラダ すまし汁 キウイヨーグルト</p>	<p>ご飯 ◎厚揚げの甘辛炒め ◎白身魚の五目あんかけ ひじきの炒り煮 ブロッコリーの辛子マヨかけ すまし汁 黄桃缶</p>
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)
昼食	<p>◎キーマカレー ◎ハヤシライス 野菜コロッケ チーズのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) パイン缶</p>	<p>ご飯 ◎豚しゃぶの胡麻ソースかけ(冷) ◎カレイのみぞれ煮 筍のバター醤油炒め ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁 梨</p>	<p>ご飯 ◎鶏ちゃん炒め ◎太刀魚の一味焼き 角麩の煮物 春雨サラダ 味噌汁 フルーツミックス缶</p>	<p>ご飯 ◎とんかつ ◎鮭の西京漬け焼き 青梗菜とあさりの煮物 蓮根の明太マヨ和え すまし汁 みかん缶</p>	<p>ご飯 ◎牛焼き肉炒め ◎さばの梅煮 もやしの胡麻煮 枝豆白和え 味噌汁 リンゴ缶</p>	<p>ご飯 ◎キッシュ ◎クリームシチュー カリフラワーとウィンナーのマスタード炒め 水菜とハムのサラダ オニオンスープ いちごヨーグルト</p>	<p>ご飯 ◎豆腐のキムチ味噌煮 ◎アジの南蛮漬け 里芋といかの煮物 くらげの中華和え わかめスープ 黄桃缶</p>
	29 (月)	30 (火)					
昼食	<p>ご飯 ◎豚肉の梅肉焼き ◎海老の柚子胡椒炒め 鶏団子と春雨の煮物 もずく酢 味噌汁 オレンジ</p>	<p>バイキング</p> 					

※一部変更になる場合があります。ご了承下さい。 愛生苑 管理栄養士