

## 9月のメニュー

		平成26年09月01日(月)	平成26年09月02日(火)	平成26年09月03日(水)	平成26年09月04日(木)	平成26年09月05日(金)	平成26年09月06日(土)
朝	<b>平成26年9月</b>	【温】ビザトスト&黒糖食パン 元気ヨーグルト 牛乳	レモンフラワーパン ベーコンスクランブル 牛乳	ミルクパン 小松菜とウィンナーのソテー 牛乳	米飯 ゆずみそ さざみ昆布の煮物 にらのおみそ汁 フルーツジュース	チョコツイスト アスパラのサラダ 牛乳	ツナロール&ポテトロール 牛乳
昼		赤飯 さんまの深見干 炊き合わせ オレンジ	米飯 鶏肉と豆腐の揚げだし れんこんサラダ バナナ	さんまご飯 チーズはんぺんフライ ごぼうのサラダ 赤だし	米飯 さけの石狩鍋風 ひじき入り卵焼き 甘夏みかん	麦飯 あじのフライの磯香フライ キャベツのカレー炒め りんごヨーグルト	米飯 肉豆腐 磯辺揚げ オレンジ
夕		米飯 和風照り焼きハンバーグ キャベツとアスパラのサラダ クリームスープ	さげちらし 大根の煮物 春菊のわさび和え さといものおみそ汁	米飯 中華風五目炒め 若竹の煮物 青菜の梅風味サラダ	米飯 松風焼き ほうれん草の和え物 豆腐のおみそ汁	米飯 炒り鶏 もやしの和え物 玉ねぎのおみそ汁	米飯 カジキのバター醤油焼き 菜の花のゆず胡椒和え そうめんのお吸いもの
		平成26年09月07日(日)	平成26年09月08日(月)	平成26年09月09日(火)	平成26年09月10日(水)	平成26年09月11日(木)	平成26年09月12日(金)
朝	【温】ミニアスパルト&チーズロール ツナと野菜のソテー 牛乳	【温】エッグトースト&ミニ食パン 元気ヨーグルト 牛乳	【温】バナナ&チーズロール ケチャップソテー 牛乳	【温】シュガーバターコップ ビーンズサラダ 牛乳	【温】米飯 ふりかけ(しそ) さつま揚げと青菜の煮物 きのこのおみそ汁 豆乳(コーヒー)	【温】黒糖ミルク 白菜といんげんのスープ 煮牛乳	【温】照り焼きチキンバーガー 元気ヨーグルト 牛乳
昼	豚肉と野菜のピピンパ風ご飯 (冷)中華豆腐 玉子スープ 杏仁フルーツ	【温】月見うどん さつま芋と枝豆のかきあげ 菜の花のからし和え 吹雪饅頭	米飯 かれのいの香り蒸し なすの生姜和え ごぼうのおみそ汁	【温】Eiとアスパラの刺身 チーズと野菜サラダ マカロニスープ びわ	【温】スパゲティボンゴレピアンコ かぼちゃとむきえびのサラダ コンソメスープ 白桃	【温】ツナ入りキムチ炒飯 いかとピーマンの中華炒め 春菊の白和え 大学いも	【温】牛丼 ザーサイの冷奴 なます オレンジゼリー
夕	米飯 ほきの蒲焼き 冬瓜の煮物 かぼちゃとアスパラのサラダ	麦飯 鶏肉のごまみそ照り焼き キャベツと沢庵の和えもの えのきのお吸いもの	米飯 豚肉の炒り煮 白菜の梅おかか和え 焼き厚揚げのねぎだれ	米飯 焼肉おろしソース 炒り豆腐 青菜のおかか和え	米飯 鮭の南蛮漬け 金平ごぼう 小松菜の錦糸和え	米飯 鶏肉の照り焼きマルド風味 切干大根の酢の物 大豆のスープ	米飯 野菜入りキッシュ風 スイートサラダ クリームスープ
		平成26年09月14日(日)	平成26年09月15日(月)	平成26年09月16日(火)	平成26年09月17日(水)	平成26年09月18日(木)	平成26年09月19日(金)
朝	キャラメルリング マカロニソテー 牛乳	【温】エッグトースト&ミニ食パン パンプキンサラダ 牛乳	【温】ホワイトミルクパン ツナとポテトのソテー 牛乳	【温】ミニ食パン&ミニチーズロール ソーセージとじゃが芋のスープ 煮牛乳	【温】米飯 味のり ごぼうの煮物 厚揚げのおみそ汁 フルーツジュース	【温】クリームパン スパゲティサラダ 牛乳	【温】ハンバーガー 元気ヨーグルト 牛乳
昼	焼き鶏丼 きんちゃくの煮物 明石焼き風(汁) バナナ	赤飯 鯛の塩焼き 炊き合わせ 薄くす汁・モンブランケーキ	米飯 チキン南蛮 切干大根の煮物 りんごヨーグルト	【温】焼きそば さつまいも田舎煮 もやしの和え物 マンゴー	【温】米飯 さばの照り焼き 長芋と温玉サラダ 洋梨	【温】米飯 コロケ盛り合わせ ごぼうサラダ 白菜のスープ	【温】米飯 牛肉のごま風味炒め 春巻 オレンジ
夕	米飯 揚げさんまの中華びだし ぜんまいの煮物 もやしの酢の物	木の葉丼 さつま芋と枝豆のかきあげ キャベツの胡麻和え 甘夏みかん&パイ	麦飯 さわらの西京焼き 大根おろしの冷奴 とろろ汁(冷)	【温】米飯 ソウルフライ かき揚げのゆず胡椒和え コンソメスープ	【温】米飯 麻婆豆腐 三色ナムル 中華春雨スープ	【温】米飯 あじの梅煮 青梗菜ときのこの炒め物 トマトともずくの和え物	【温】米飯 鮭ときのこのクリームソース リヨネーズポテト トマトスープ
		平成26年09月21日(日)	平成26年09月22日(月)	平成26年09月23日(火)	平成26年09月24日(水)	平成26年09月25日(木)	平成26年09月26日(金)
朝	シュガーバターコップ オムレツ 牛乳	【温】Eiトースト&ミニ食パン 元気ヨーグルト 牛乳	【温】マロンパン かき揚げのバター醤油炒め 牛乳	【温】食パン(仔丁&マーガリン) ツナとアスパラのソテー 牛乳	【温】米飯 ふりかけ(さけ) 糸こんにゃくの炒り煮 もやしのおみそ汁 ジョア(ブルーベリー)	【温】チョコツイスト 鶏ささみのクリーム煮 牛乳	【温】【温】ホットドッグ&ポテト 牛乳
昼	米飯 チーズハンバーグ ミモザサラダ クリームスープ	米飯 お好み焼き なすのしぎ炒め煮 パイナップル	米飯 かき揚げ&野菜炒め じゃがいもごまみそ和え とうふと野菜のくず汁	【温】かつカレー 南瓜サラダ 福神漬 杏仁豆腐	【温】米飯 豚肉のキムチ炒め かき揚げの生姜和え 小松菜のおみそ汁	【温】米飯 長芋の加オイスター炒め 大豆サラダ 白桃	【温】米飯 かれのい唐揚げカレー風味 野菜とハムのサラダ 青りんごゼリー
夕	米飯 エビのチリソース炒め れんこんの甘辛炒め 白菜の和え物	米飯 さわらのオイル焼き じゃが芋とアスパラの煮物 ポテトの塩昆布和え	米飯 鶏肉の治部煮 いんげんとゴロの炒め物 かき揚げの辛子和え	【温】わかめご飯 鮭の塩焼き 厚揚げの野菜そぼろあんかけ 白菜のかつおボン酢和え	【温】米飯 白身魚のコーン焼き ポテトとかぼちゃのチーズ焼き だいこんサラダ	【温】米飯 サーモンステーキ 冬瓜のくず煮 トマトのごま和え	【温】米飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ かぼちゃの含め煮 白菜ときゅうりの酢の物
		平成26年09月28日(日)	平成26年09月29日(月)	平成26年09月30日(火)			
朝	【温】おもちちゃん ツナサラダ 牛乳	【温】Eiトースト&黒糖食パン 元気ヨーグルト 牛乳	【温】ミニパン きのこカリフラワーのソテー 牛乳				
昼	十五穀ご飯 さばのねぎ味噌焼き じゃがいもの煮物 ヨーグルト和え(みかん)	味噌バターコーンラーメン 焼き餃子 かき揚げの甘酢和え コーヒーゼリー	和風カレー 即席ピクルス トマト豆腐 りんごヨーグルト				
夕	豚丼 レンコンのマヨサラダ もやしのボン酢和え かぼちゃのおみそ汁	米飯 めかじきのミニエルトマトソース 野菜ソテー ビーンズサラダ	【温】だいこん菜飯 さばの深味干 れんこんと根菜の甘辛炒め 白菜の和え物				

●今月の行事食●

・ 9月8日(月) 昼食 中秋の名月 ・ 9月10日(水) 昼食 お楽しみメニュー ・ 9月15日(月) 昼食 敬老の日  
 雨の多い夏でした。気温も高いので、環境の影響を受けやすい利用者さんにとっては、体調を崩しやすい夏だったかもしれません。  
 蒸し暑いからといってクーラーで除湿し涼しい恰好に涼しい室温にしていると、実は体が冷えています。夏に冷えてしまった体を  
 これからは、温かい汁物なのであたたためて体調を整え、寒い冬に備えたいですね。(管理栄養士 枝澤)

8月のお楽しみメニュー

