

9月のメニュー

						平成30年09月01日(土)	平成30年09月02日(日)
朝	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 24px;">平成30年9月</p> 					ホットッ&ミルクパ 元気ヨーグルト パソッ キンクリーム	練乳クリームパン ほうれん草のサラダ 牛乳
昼						赤飯 ぶりの照り焼き ほうれん草のおかか和え 小松菜の赤だし	いりご菜飯 豚肉の炒り煮 白菜の梅和え 焼き厚揚げのねぎだれ
夕						米飯 豚肉とキャベツのピリ辛炒め 大根ときゅうりのサラダ 厚揚げの煮物	米飯 揚げ卵のカレーあんかけ ブロッコリーのマスタードサラダ ツナのソテー
<p>平成30年09月03日(月)    平成30年09月04日(火)    平成30年09月05日(水)    平成30年09月06日(木)    平成30年09月07日(金)    平成30年09月08日(土)    平成30年09月09日(日)</p>							
朝	ビザトスト&カスタードロール 元気ヨーグルト コンスープ	シュガーバターコッペ ベーコンスクランブル 牛乳	北海道ミルクパン ジャーマンポテト 牛乳	米飯 ふりかけ(竹) きざみ昆布の煮物 キャベツのおみそ汁 オレンジジュース	クリームエスカルゴパン カリフラワーとアスパラのサラダ 牛乳	ツナロール&ソーダロール 元気ヨーグルト パソッ キンクリーム	レーズンロール インゲンとコーンのソテー 牛乳
昼	栗ごはん さんまの塩焼き 炊き合わせ 青りんごゼリー	米飯 五目炒め 若竹の煮物 青菜の梅風味サラダ	麦飯 白身魚フライ&コーンポック カリフラワーのカレー炒め バナナ	米飯 蒸豚のごまダレかけ ごぼうの甘辛炒め みつ豆フルーツ	米飯 さわらのゆずおろし焼き ブロッコリーのかにあんかけ 卵豆腐	ツナ入りキムチ炒飯 豚肉とピーマンの炒め物 チンゲン菜のナムル 大根のスープ	米飯 ホキの香草焼き コールスロー トマトスープ
夕	米飯 チキンカツ キャベツのサラダ しろなのコンソメスープ	米飯 さけの石狩鍋風 ひじき入り卵焼き 青りんごゼリー	米飯 バーベキューチキン レンコンのマヨサラダ かぼちゃのおみそ汁	米飯 たら野菜あんかけ 大根といかの煮物 春菊のわさび和え	米飯 鶏肉と野菜の洋風煮 コーンのソテー シアチーズムース	米飯 あじの揚げ漬け 白菜のゆかり和え ブロッコリーの生薑醤油炒め	米飯 豚肉とチンゲン菜の旨煮 もやしのおろし和え 厚揚げと卵の炒め物
<p>平成30年09月10日(月)    平成30年09月11日(火)    平成30年09月12日(水)    平成30年09月13日(木)    平成30年09月14日(金)    平成30年09月15日(土)    平成30年09月16日(日)</p>							
朝	イグトスト&ミルクパ 元気ヨーグルト コンスープ	レモンフラワーパン ケチャップソテー 牛乳	イエローロール ビーンズサラダ 牛乳	米飯 ふりかけ(しそ) さつま揚げと菜の花の煮物 きのこのおみそ汁 シヨア(ストロベリー)	黒糖ミルク キャベツといんげんのスープ 煮 牛乳	照り焼きチキンバーガー 元気ヨーグルト パソッ キンクリーム	キャラメルリング 野菜のトマト煮 牛乳
昼	冷やし鶏そば 揚げぎょうざ くらげと海草のサラダ マンゴープリン	米飯 ささみ梅フライ パンプキンサラダ かき玉コンソメスープ	まぐろのたたきごまだれ丼 野菜の天ぷら 菜の花のボン酢和え オレンジゼリー	麦飯 焼肉おろしソース 炒り豆腐 小松菜のおかか和え	豚肉と野菜のピピン風ご飯 トマト胡瓜のせ豆腐 玉子スープ 杏仁フルーツ	米飯 あじのムニエルトマトソース キャベツとソーセージのソテー 白桃	米飯 お豆腐カツ 大根サラダ 小松菜のおみそ汁
夕	米飯 ほきの蒲焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草の錦糸和え	米飯 かれいの香り蒸し 菊菜の生姜和え ごぼうのおみそ汁	米飯 青椒肉絲 かぶの煮物 ほうれん草のドレ和え	米飯 白身魚のピカタ スイートサラダ 白菜のコンソメスープ	米飯 さわらの西京焼き 菜の花の練り胡麻和え とろろ昆布のお吸いもの	米飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ 小松菜のマヨぼん和え 里芋のおみそ汁	米飯 塩こうじのホイコーロー 菊菜の和え物 りんご
<p>平成30年09月17日(月)    平成30年09月18日(火)    平成30年09月19日(水)    平成30年09月20日(木)    平成30年09月21日(金)    平成30年09月22日(土)    平成30年09月23日(日)</p>							
朝	ビザトスト&カスタードロール 元気ヨーグルト コンスープ	ホワイトミルクパン ツナとブロッコリーのソテー 牛乳	チョコチップメロンパン ウイナーとじゃが芋のスープ 煮 牛乳	米飯 ふりかけ(かつ) ごぼうの煮物 キャベツときこのおみそ汁 リンゴジュース	ロールパン オリーブとカリフラワーのソテー 牛乳	ハンバーガー 元気ヨーグルト パソッ キンクリーム	黒糖ロール かぼちゃのソテー 牛乳
昼	ツナコンドリア たまごと野菜サラダ マカロニスープ 手作りバナナケーキ	さんまご飯 チーズはんぺんフライ ごぼうのサラダ 大根の赤だし	米飯 和風ステーキきのこのソースかけ 大根の煮物 抹茶ケーキ(バナナ&いちご)	米飯 麻婆茄子 ナムル フルーチェ(りんご)	米飯 ハヤシライス 水菜のドレサラダ ほうれん草のコンソメスープ ほうれん草のコンソメスープ	米飯 肉豆腐 小松菜のピザナツ和え 洋ナシ	米飯 ハンバーググラタン チーズサラダ コンソメスープ
夕	米飯 肉じゃが ほうれん草の青じそ和え キャベツのソース炒め	米飯 酢鶏 いんげんの炒め物 ブドウゼリー	米飯 野菜入りキッシュ風 さつま芋とブロッコリーのサラダ クリームスープ	麦飯 白身魚の和風マヨネーズ焼き 白菜の塩昆布和え 里芋のお吸いもの	米飯 かれいの竜田揚げ 厚揚げの田舎煮 三度豆のみそ和え	米飯 魚介とピーマンの炒め物 菜の花としめじの和え物 大根と卵のスープ	米飯 海老と卵の干草焼き さつま芋と枝豆のかきあげ ほうれん草の胡麻和え
<p>平成30年09月24日(月)    平成30年09月25日(火)    平成30年09月26日(水)    平成30年09月27日(木)    平成30年09月28日(金)    平成30年09月29日(土)    平成30年09月30日(日)</p>							
朝	ハチマシトスト&ミルクパ 元気ヨーグルト コンスープ	レーズンドッグ カリフラワーのバター醤油炒め 牛乳	チョコカスター チキンとキャベツのソテー 牛乳	米飯 たいみそ 厚揚げと卵の炒め物 もやしのおみそ汁 ヨーグルップ	丸ロールパン スパゲティサラダ 牛乳	ツナロール&レーズンロール 元気ヨーグルト パソッ キンクリーム	粒あんぱん ツナサラダ 牛乳
昼	魚介の明太クリームパスタ シーザーサラダ じゃが芋のソテー ブロッコリーのスープ	米飯 豚肉のごま風味炒め ツナと大根のサラダ 揚げなすのおろし生姜 十五穀ご飯	麦飯 さばの味噌煮 長芋と温玉サラダ パバロア(抹茶)	米飯 月見うどん れんこんのはさみ揚げ 菜の花のからし和え お月見ゼリー	米飯 さけちらし 大根の煮物 ほうれん草の練りくるみ 豆腐のお吸いもの	米飯 ハッシュドボーク キャベツのサラダ コーヒープリン	米飯 白身魚のクリームソースかけ 小松菜のソテー マカロニサラダ
夕	米飯 鶏のさじ焼き うの花 なます	米飯 あじの幽庵焼き ごぼうのツナマヨ和え 春菊のおみそ汁	米飯 ハムカツ レンコンとインゲンのサラダ 白菜のスープ	米飯 ぶりの中華炒め 小松菜の和え物 大根のあんかけ	米飯 鶏肉の治部煮 いんげんとかぼちゃの炒め物 菜の花のボン酢和え	米飯 わかめご飯 さわらの塩焼き 厚揚げの野菜あんかけ 小松菜のツナ和え	米飯 牛肉の焼肉風 白菜のゆず和え はんぺんのおみそ汁

●今月の行事食●

- 9月12日(水) 昼食・・・おたのしみメニュー
- 9月27日(木) 昼食・・・お月見メニュー

夏の暑さもだんだんと和らぎ、ひぐらしの鳴く声が秋の訪れを感じさせてくれます。今月は、利用者さんの誕生日がお月見の日となり、お月見メニューは9/27にさせていただきます。料理の中の小さなお月さまを楽しんでもらえたら幸いです。

(管理栄養士 山本)

