

9月のメニュー

		平成28年09月01日(木)	平成28年09月02日(金)	平成28年09月03日(土)	平成28年09月04日(日)			
朝	<p>平成28年9月</p>	米飯 ゆずみそ きざみ昆布の煮物 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	ツマヨール&トマト サンド 牛乳	ミアンパノ&チーズロール かぼちゃのパターソテー 牛乳			
昼		赤飯 ぶりの照り焼き 炊き合わせ オレンジ	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 オレンジゼリー	麦飯 たらふく&イワシの磯香フライ キャベツのカレー炒め りんごヨーグルト			
夕		米飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ キャベツとアスパラのサラダ クリームスープ	かに玉 三色ナムル なます	米飯 半熟卵の豆腐つくね 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			
		平成28年09月05日(月)	平成28年09月06日(火)	平成28年09月07日(水)	平成28年09月08日(木)	平成28年09月09日(金)	平成28年09月10日(土)	平成28年09月11日(日)
朝	【温】 Eggトースト&ミルクパン 元気ヨーグルト バナナ豆乳	バナナパン ケチャップソテー 牛乳	シュガーバターコップ ビーンズサラダ 牛乳	米飯 ぶりかけ(しそ) さつま揚げと青菜の煮物 きのこのおみそ汁 パイナップルジュース	黒糖ミルク キャベツといんげんのスープ 牛乳	照り焼きチキンバーガー 元気ヨーグルト バナナ豆乳	キャラメルリング 鶏肉のトマト煮 牛乳	
昼	米飯 肉豆腐 磯辺揚げ 洋ナシ	豚肉と野菜のピビンバ風ご飯 (冷) 中華豆腐 玉子スープ 杏子フルーツ	米飯 チキン南蛮 切干大根の煮物 りんごヨーグルト	米飯 ささみチーズフライ たまねぎとかぼちゃのチーズ焼き だいこんサラダ	味噌バターコーンラーメン 焼き餃子 かろりの甘酢和え マスカットゼリー	エビカツカレー じゃこサラダ 白菜の梅おかか和え 白桃ゼリー	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 杏仁豆腐	
夕	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	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 さわらの西京焼き 大根おろしの冷奴 小松菜のおみそ汁	米飯 かれいの香り蒸し なすの生姜和え ごぼうのおみそ汁	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 鶏肉の照り焼きマレード風味 切干大根の酢の物 大豆のスープ	
		平成28年09月12日(月)	平成28年09月13日(火)	平成28年09月14日(水)	平成28年09月15日(木)	平成28年09月16日(金)	平成28年09月17日(土)	平成28年09月18日(日)
朝	【温】 フレントトースト 春雨のさっぱりサラダ バナナ豆乳	ホワイトミルクパン ワトアツのソテー 牛乳	チョコチップメロンパン ソーゼンとじゃが芋のスープ 牛乳	米飯 味のり ごぼうの煮物 豆腐のおみそ汁 リンゴジュース	ロールパン チキンとアスパラのソテー 牛乳	【温】 ハンバーガー 元気ヨーグルト バナナ豆乳	シュガーバターコップ かぼちゃのソテー 牛乳	
昼	牛丼 ザーサイの冷奴 なます オレンジゼリー	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)	米飯 和風ステーキのソースかけ 里芋まんじゅうのあんかけ ブドウゼリー	【温】 月見うどん 梅しそ鶏天 菜の花のからし和え お月見饅頭	米飯 麻婆豆腐 さつまいもの田舎煮 もやしの和え物	焼きたてパン トマトスープカレー コールスロー 黒糖ミルクプリン	米飯 豚肉のごま風味炒め 春巻 ブルーチェ(りんご)	
夕	米飯 野菜入りキッシュ風 さつま芋とアスパラの甘辛胡麻和 クリームスープ	豚丼 レンコンのマヨサラダ もやしのポン酢和え かぼちゃのおみそ汁	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 焼ビーツのマリネ	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 Eggフライ&カレー かろりのゆず胡椒和え コーンスープ	ミートスパゲティ 長芋のガーリック炒め 大豆サラダ 黄桃	米飯 鮭ときのこのクリームソース かぼちゃのリゼ トマトスープ	
		平成28年09月19日(月)	平成28年09月20日(火)	平成28年09月21日(水)	平成28年09月22日(木)	平成28年09月23日(金)	平成28年09月24日(土)	平成28年09月25日(日)
朝	【温】 ハーフトースト&ミルクパン 元気ヨーグルト バナナ豆乳	レーズンドッグ かろりのバター醤油炒め 牛乳	抹茶ツイスト&ミルクパン チキンとアスパラのソテー 牛乳	米飯 たいみそ ぜんまいと厚揚げの煮物 もやしのおみそ汁 オレンジジュース	チョコツイスト 卵サラダ 牛乳	ツマヨール&ミルクパン 元気ヨーグルト バナナ豆乳	おいもちゃん ツナサラダ 牛乳	
昼	オムライス ごぼうサラダ 白菜のスープ いちごパバロア	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 ぶりの照り焼き 長芋と温玉サラダ チーズクリームクレープ	米飯 若鶏の炭火焼き なすのおペラ 生姜和え	ツナとコーンのピザ シンプルトマトサラダ マカロニスープ 甘夏みかん	いなり寿司(大6中4小3) 大根と鶏肉の炒め煮 豆腐のおみそ汁 いちごゼリー	米飯 ハッシュドポーク キャベツのサラダ マセドアンスープ	
夕	米飯 あじの梅煮 青梗菜ときのこの炒め物 トマトとみずくの和え物	米飯 サーモンスターキ 冬瓜のくす煮 トマトのごま和え	米飯 肉じゃが アツの生姜和え 小松菜のおみそ汁	米飯 さばのみりん焼きシューマイ添え れんこんの甘辛炒め 白菜の和え物	米飯 鶏肉の治部煮 いんげんとかぼちゃの炒め物 かろりの辛子和え	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	米飯 あじの揚げ煮 青菜のソテー炒め 大根のキムチ和え	
		平成28年09月26日(月)	平成28年09月27日(火)	平成28年09月28日(水)	平成28年09月29日(木)	平成28年09月30日(金)		
朝	【温】 ビザトースト&黒糖食パン 元気ヨーグルト バナナ豆乳	ミニパン スパゲティサラダ 牛乳	シュガーバターコップ ツナサラダ 牛乳	米飯 味のり ひじきの煮物 うすあげのおみそ汁 ヨーグルツペ	チョコチップメロンパン バナナと野菜のソテー 牛乳			
昼	ゆかりご飯(半量) お好み焼き なすのしぎ炒め煮 パイナップル	米飯 ローストポークのマスタードソース かろりの甘酢和え マスカットゼリー	鶏の照り焼き丼 がんもの煮物 冬瓜のおすまし ブルーチェ(ピーチ)	米飯 とんかつ 白菜とりんごの塩のみそサラダ チーズケーキ(パティッシュ)	わかめご飯 牛肉みそ炒め ごま豆腐 白菜のお吸いもの			
夕	米飯 さわらのオイル焼き じゃが芋とアスパラの煮物 アツの塩昆布和え	米飯 めかじきのムニエルトマトソース 野菜ソテー わかめごまサラダ	クロメバルの煮付け 豚肉とピーマンの煮物 もやしの酢の物	米飯 鮭のにんにくマヨ焼き わかめのおひたし 菜の花のおみそ汁	米飯 高野豆腐のはさみ揚げ煮 野菜のみそけんちん炒め コーヒゼリー			

●今月の行事食●

- ・9月14日(水) 昼食 お楽しみメニュー
- ・9月15日(木) 昼食 お月見

今月のお楽しみメニューは、サイコロステーキを旬のきのこを沢山使った和風ソースでいただきます。9月は、誕生日の利用者さんが大勢いらっしゃるので、献立がバラエティに富みます。先月好評だった、焼きたてパンとトマトスープカレーの献立やピザが登場します。外食時に、こういうのがあったよと利用者さんが情報をくれるので、参考にしたりして、利用者と献立を生み出しています(管理栄養士 枝澤)