

♡ 今月のメニュー ♡

SUNDAY		MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY	
朝	ショコロール&カスタードロール コンビーフと野菜のソテー 牛乳	朝	ごはん ふりかけ(たらこ) ぜんまいの煮物 牛乳 春菊のおみそ汁	朝	黒糖ミルク コーンソテー 牛乳	朝	ホットケーキ 豆のごま和えサラダ 牛乳	朝	ごはん うめびしお がんもの煮物 りんごジュース かぼちゃのおみそ汁	朝	マロンファンシー スクランブルエッグ 牛乳	朝	ごはん つぼ漬け ひじきの煮物 ヨーグルッペ もやしのおみそ汁
9/1 昼	赤飯 さばの照り焼き 大根のそぼろ煮 ヨーグルト ほうれん草のおみそ汁	9/2 昼	ごはん 赤魚と野菜のみそ煮 さつま芋和風和え たくあん しめじのお吸いもの	9/3 昼	ごはん 豚肉と豆腐の炒め物 いももち しば漬け ごぼうのおみそ汁	9/4 昼	ごはん 鮭のピザ風グリル チキンとパスタのサラダ コーヒーゼリー 大豆のスープ	9/5 昼	ごはん バーベキューチキン ピーマンとしらすの炒め物 バナナ トマトスープ	9/6 昼	そうめん 五目田舎煮 いんげんのごま味噌和え りんごヨーグルト	9/7 昼	ごはん チキンカレー 南瓜サラダ 福神漬けとらっきょう漬け オレンジ
タ	ごはん 豚じゃが ブロッコリーの卵とじ 春菊の和え物 豆腐のお吸いもの	タ	ごはん ハンバーグ 白菜のスープ煮 キャベツとアスパラのサラダ コーンスープ	タ	ごはん かれいのおろし煮 きんぴられんこん 胡瓜の酢の物 赤だし汁	タ	ごはん ポテトコロッケ かぼちゃの煮物 トマトと海草のサラダ えのきのおみそ汁	タ	ごはん わかめご飯 たらとのとろろ蒸し 里芋の土佐煮 切干大根の酢の物 湯葉のお吸いもの	タ	ごはん 白身魚の和風ムニエル たけのこの煮物 春菊のわさび和え キャベツのおみそ汁	タ	ごはん さわらのゆずおろし焼き ブロッコリーのかいあんかけ 卵豆腐 とろろ昆布のお吸いもの
朝	レモンフラワーパン チキンと青菜のソテー 牛乳	朝	ごはん 白花豆 れんこんの煮物 牛乳 じゃが芋のおみそ汁	朝	クリームエスカルゴ&レーズンロール ワインナーと野菜のクリーム煮 牛乳	朝	ハムと野菜のソテー 牛乳	朝	ごはん ふりかけ(のりたまご) ししやも ピーチジュース 春菊のおみそ汁	朝	ミルクパン 南瓜のスープ煮 牛乳	朝	ごはん ふりかけ(しそ) 切干大根の煮物 フルーツジュース しいたけのおみそ汁
9/8 昼	ごはん さばの七味焼き 白菜とあさりの煮物 ぶどうゼリー 豆腐のお吸いもの	9/9 昼	ごはん 赤魚の煮付け 和風サラダ 桜だいかん ごぼうのおみそ汁	9/10 昼	三色そぼろ丼 筍と豆腐の揚げ出し りんご なめこのおみそ汁	9/11 昼	ごはん 鶏肉の塩麹からあげ トマトと豆腐のサラダ 抹茶プリン えのきの塩麹スープ	9/12 昼	ごはん ナポリタン カリフラワーサラダ マスカットゼリー コンソメスープ	9/13 昼	ごはん 鮭のパン粉焼き ポテトサラダ 黒糖ミルクプリン 大豆のスープ	9/14 昼	ごはん さわらの真身焼風 茄子の甘辛炒め 高菜漬け キャベツのおみそ汁
タ	ごはん 酢豚 三色しゅうまい いんげんのゆずしゅうゆ和え 白ねぎのスープ	タ	ごはん 一口カツ 高野の含め煮 青菜のぬた 湯葉のお吸いもの	タ	ごはん いかと野菜の炒め物 しいたけとツナの煮物 もやしのナムル 白ねぎのスープ	タ	ごはん かれいの利休焼き ごま豆腐 カリフラワーの和え物 大根のおみそ汁	タ	ごはん きのこ入り鶏つくねの照り焼き 刺み昆布と厚揚げの煮物 白菜の酢の物 そうめんのお吸いもの	タ	ごはん かにかま入り炒り卵 もやしのおろししょう油和え 白菜のカレースープ	タ	ごはん すき焼き風煮 青菜と干しえびの炒め物 いんげんの和え物 里芋のお吸いもの
朝	おいもちゃん ごぼうサラダ 牛乳	朝	ごはん たいみそ かんぴょうの煮物 牛乳 キャベツのおみそ汁	朝	ショコロール&カスタードロール ツナと青菜のソテー 牛乳	朝	ぶどうパン ワインナーのスープ煮 牛乳	朝	ごはん 白花豆 かぼちゃの煮物 ヨーグルッペ 玉ねぎのおみそ汁	朝	キャラメルリング キャベツのトマト煮 牛乳	朝	ごはん ふりかけ(さけ) 山菜の煮物 りんごジュース しいたけのおみそ汁
9/15 昼	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ハムの野菜サラダ フルーチェ(みかん) 小松菜と玉葱のスープ	9/16 昼	ごはん 鯛の塩焼き 焼き合わせ モンブランケーキ 薄くず汁	9/17 昼	ごはん あじの南蛮漬け 豆腐の銀あんかけ 桃のヨーグルト和え たけのこのお吸いもの	9/18 昼	ごはん さんまの幽庵焼き 長芋と鶏肉の生醤油炒め 沢庵 ごぼうのおみそ汁	9/19 昼	ごはん 月見うどん さつま芋と枝豆のかき揚げ 菜の花のからし和え 吹雪饅頭	9/20 昼	木の葉丼 南瓜の甘煮 チンゲン菜のなめたけ和え	9/21 昼	ごはん マカロー マセドアンサラダ 福神漬けとらっきょう漬け オレンジ
タ	混ぜご飯 白身魚の甘酢あんかけ 冷奴 ぎょうざ 春雨スープ	タ	ごはん 煮込みハンバーグ ごぼうの甘辛炒め 青菜のピーナッツ和え きのこのコンソメスープ	タ	ごはん えびと卵の干草焼き 五目豆 白菜の和え物 じゃが芋のおみそ汁	タ	ごはん 牛肉とピーマンの細切り炒め ブロッコリーのえびあんかけ なます 春雨スープ	タ	ごはん 鮭の南部焼き 厚揚げの煮物 もやしの和え物 白菜のおみそ汁	タ	ごはん 八宝菜 がんもの炊き合わせ カリフラワーの和え物 小松菜のお吸いもの	タ	ごはん 鶏のチリソース炒め さつま芋とレンコンの磯辺きんぴら シルバーサラダ ワカメスープ
朝	いちごジャムパン ペーコンとじゃがいものソテー 牛乳	朝	ごはん うぐいす豆 厚揚げの煮物 牛乳 春菊のおみそ汁	朝	クリームパン もやしとベーコンのソテー 牛乳	朝	チョコカスター チキンボールのスープ煮 牛乳	朝	ごはん ふりかけ(カツオ) 大豆の煮物 ピーチジュース かぼちゃのおみそ汁	朝	ごはん カラフル野菜のケチャップソテー 牛乳	朝	ごはん しそ昆布佃煮 たけのこの煮物 フルーツジュース さつま芋のおみそ汁
9/22 昼	ごはん おでん 白菜の生姜酢和え つぼ漬け えのきのおみそ汁	9/23 昼	ごはん 鶏肉のみそ煮 ブロッコリーの和風和え バナナ 筍のお吸いもの	9/24 昼	とろろごはん 蒸し魚のあんかけ たまごとし おろし和え みそ汁	9/25 昼	ごはん さばの香り煮 根菜の炒め物 高菜漬け 豆腐のおみそ汁	9/26 昼	ごはん 豚肉とキャベツのピリ辛炒め 五色煮 パインヨーグルト はんぺんのおみそ汁	9/27 昼	ごはん 赤魚のおろし煮 卵と高菜の炒め物 黄桃 玉ねぎのおみそ汁	9/28 昼	ごはん 牛肉のごま風味炒め 春巻き 白花豆 玉子スープ
タ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 里芋といかの煮物 春菊のわさび和え しいたけのスープ	タ	ごはん あじの揚げ漬け 春雨のピリ辛炒め もずく酢 もやしのスープ	タ	ごはん 鶏肉と野菜クリーム煮 ソーセージとカリフラワーのソテー アスパラのゆずしょう油和え 青菜のコンソメスープ	タ	ごはん 卵焼き和風あんかけ ベーコンとキャベツのソテー ツナと大根のサラダ 湯葉のお吸いもの	タ	ごはん かれいの竜田揚げ 大根の煮物 白菜の磯和え そばのお吸いもの	タ	枝豆ピラフ タルタルチキンソテー 野菜サラダ マカロニスープ	タ	ごはん 白身魚の香味焼き 南瓜の含め煮 キャベツのゆずしょう油和え 吉野汁
朝	レーズンベストリー コーンサラダ 牛乳	朝	ごはん 茶福豆 ひじきの煮物 牛乳 ごぼうのおみそ汁	 <p>平成25年9月</p>									
9/29 昼	二色丼 なすとちくわのきんぴら ぶどうゼリー とろろ昆布のお吸いもの	9/30 昼	ごはん さんまの深味干し 炒り豆腐 黄桃 もやしのお吸いもの										
タ	ごはん 豚肉の野菜炒め 長芋の白煮 白菜のレモン和え チンゲン菜のスープ	タ	ごはん ハンバーグ キャベツとあさりの洋風煮 大根サラダ クリームスープ										

厨房 掲示板

☺ 今月の行事 ☺ ☆印の日です

☆9月11日(水曜日) 昼食 おたのしみメニュー

☆9月16日(月曜日) 昼食 敬老の日

☆9月19日(木曜日) 昼食 お月見

☆9月24日(火曜日) 昼食 ヘルシーメニュー

9月になって、気温が一気に低くなりました。体調を崩しやすい時期なので、気をつけたいですね。今月のおたのしみメニューは、初めて塩麹を使ったメニューです。

塩麹は、麹と塩・水を混ぜて発酵させた日本の伝統的な調味料です。数年前から、人気が出ているような料理に使用されています。食品を漬けてこむと

たんぱく質やでんぷんが糖やアミノ酸に分解され旨味がますますです。利用者の皆様の反応が楽しみです。(管理栄養士 枝澤)