

9月のメニュー

令和5年 9月		令和05年09月01日(金)	令和05年09月02日(土)	令和05年09月03日(日)			
朝		フルーツ かぼちゃのアップル 牛乳	ホットッグ & ミルク 元気ヨーグルト パンプキンクリーム	レーズンペストリー ほうれん草のサラダ 牛乳			
昼		米飯 麻婆なす 春巻き ほうれん草のドレ和え	米飯 さばのパック焼き かぼちゃの煮付け ゴボウサラダ	米飯 鶏のわさび唐揚げ 豆の含め煮 インゲンのツナマスタードサラダ			
夕		米飯 かに入り卵焼き いこの土佐煮 しろなのなめたけ和え	麦ごはん ロールキャベツ なすの炒め物 春雨サラダ	米飯 あじのみそ焼き 焼き豆腐と大根の炊き合わせ 青菜のからし和え			
朝	令和05年09月04日(月)	令和05年09月05日(火)	令和05年09月06日(水)	令和05年09月07日(木)	令和05年09月08日(金)	令和05年09月09日(土)	令和05年09月10日(日)
朝	フルーツ&ミルク 元気ヨーグルト コーンスープ	抹茶リング ベーコンスクランブル 牛乳	チョコカスター ブロックリーの菜種ソテー 牛乳	わかめご飯 きざみ昆布の煮物 だいこんのおみそ汁 アップルジュース	カスタードクリームパン かぼちゃのクリーム煮 牛乳	マヨネーズ 元気ヨーグルト クリームチーズ	黒糖ミルク ジャーマンポテト 牛乳
昼	米飯 さわらのごま醤油焼き ひじきの五目煮 ぶどうシャーベット	豚丼 レンコンとチキンのサラダ みそ汁(キャベツ)	米飯 ひらすのオーロラ焼き なすの含め煮 フルーツ缶(洋梨)	米飯 ポテト じゃが芋の炒め物 ブロッコリーとトマトのサラダ	沖縄そば ゴーヤチャンプル(沖縄) 海藻サラダ	米飯 たらきののこりかけ 金平ごぼう フルーツ缶(りんご)	麦ごはん 加いの照り焼き さつまいも みそ汁(チンゲン菜)
夕	米飯 トンテキ 里芋の煮物 ポテト	米飯 赤魚の南部焼き 五目豆腐 マヨネーズ	麦ごはん 牛肉のガリ炒め 揚げだし豆腐の野菜あんかけ しろなのお浸し	米飯 パサの唐揚げ キャベツのソテー ドレッシング和え	米飯 さばの香り焼き 小松菜の炒め ほうれん草の和え物	米飯 水餃子 ウインナーともやしの炒め物 なすの和え物	米飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 おろしとすく
朝	令和05年09月11日(月)	令和05年09月12日(火)	令和05年09月13日(水)	令和05年09月14日(木)	令和05年09月15日(金)	令和05年09月16日(土)	令和05年09月17日(日)
朝	フルーツ&ミルク 元気ヨーグルト パンプキン	おいものクリームパン ケチャップソテー 牛乳	シュガーバターコップ キャベツと大豆のサラダ 牛乳	菜めし さつま揚げと菜の花の煮物 みそ汁(しろな) グレープジュース	りんりんりんご ほうれん草とパスタの煮 牛乳	ハンバーガー 元気ヨーグルト コーンスープ	黒糖パンのフルーツ 野菜のトマト煮 牛乳
昼	きのこカレーパスタ ほうれん草のソテー レアチーズムース	米飯 赤魚の蒸し焼き 香味ソースかけ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト和え(マヨネーズ)	パエリア ガスパチョ ささみと豆腐のサラダ	麦ごはん 涼風豚しゃぶ パスタ炒め 白菜の風味和え	米飯 メンチカツ・アツフライ コンソメスープ(マカロニ) カロリーメイトゼリー	米飯 青椒肉絲 ひじきの煮物 フルーツ缶(マヨネーズ)	米飯 白身魚のムニエル 外付け もやしのソテー 冷奴
夕	米飯 さばの生姜煮 小松菜の煮物 かぶのあっさり漬け	米飯 お好み焼き風卵焼き 豆腐チャップル もやしのポン酢和え	米飯 鶏肉のマスタード焼き じゃが芋のパスタ炒め ブロッコリーのドレッシング和え	米飯 銀だらのみりん焼き じゃが芋の含め煮 フルーツ缶(ミカ)	米飯 鶏肉の南部焼き ちくわとごぼうの旨煮 酢の物	米飯 たら揚げおろし煮 れんこんの甘辛炒め チンゲン菜の和風和え	米飯 鶏肉の生姜焼き なすの煮物 小松菜のねりごま和え
朝	令和05年09月18日(月)	令和05年09月19日(火)	令和05年09月20日(水)	令和05年09月21日(木)	令和05年09月22日(金)	令和05年09月23日(土)	令和05年09月24日(日)
朝	フルーツ&ミルク 元気ヨーグルト クリームチーズ	レーズンペストリー ツタがワラのソテー 牛乳	抹茶リング ウインナーとじゃが芋のスープ煮 牛乳	ゆかり御飯 ごぼうの炒め物 ほうれん草ときこのおみそ汁 オレンジジュース	チョコカスター ベーコンといんげんのソテー 牛乳	ポテトロール&ミルク 元気ヨーグルト パンプキン	カスタードクリームパン カリフラワーと帆立のクリーム煮 牛乳
昼	ちらし寿司 天ぷら 茶碗蒸し 菜の花の和え物	米飯 あじの南蛮漬 鶏肉と大豆の味噌煮 みそ汁(かぶ)	麦ごはん 鶏肉のチーズ焼き 焼きビーツ フルーツ缶(黄桃)	米飯 豆のチャップ焼き ピザのおかか炒め 冷奴	米飯 あんかけ焼そば 焼き餃子・小籠包 デザート(バナナ)	米飯 さわらのねぎ味噌焼き れんこんとチキンボールの煮物 卵豆腐	米飯 煮込みハンバーグ 青菜の辛子和え コンソメスープ
夕	麦ごはん ほっけのねぎ漬け焼き かぼちゃと昆布の煮物 ゴボウサラダ	米飯 ハンバーグ じゃが芋のソテー ブロッコリーサラダ	米飯 さばの梅風味焼き さといもの煮物 もやしの和え物	米飯 親子煮 大根のごま油炒め 小松菜のドレッシング和え	麦ごはん エビチリ さつまいものほろ煮 豆腐	米飯 鶏肉の玉葱ソテーかけ 青菜の煮浸し もやしのごま和え	米飯 ふくさ焼 豆腐揚げの煮物 だいこんの酢味噌和え
朝	令和05年09月25日(月)	令和05年09月26日(火)	令和05年09月27日(水)	令和05年09月28日(木)	令和05年09月29日(金)	令和05年09月30日(土)	
朝	ピザトースト&黒糖ロール 元気ヨーグルト クリームチーズ	黒糖ミルク カリフラワーのソテー 牛乳	シュガーバターコップ チキンとスナップエンドウのソテー 牛乳	わかめご飯 厚揚げの炒め物 もやしのおみそ汁 アップルジュース	チョコカスター スパゲティサラダ 牛乳	マヨネーズ&チーズ 元気ヨーグルト クリームチーズ	
昼	米飯 白身魚の七味焼き こんにゃくの炒り煮 ゴボウサラダ	ビビンバ じゃが芋のチヂミ 季節のフルーツ マスカット	米飯 ぶりの柚庵焼き 冬瓜のくず煮 冷奴	米飯 鶏肉の塩炒め ゴボウサラダ みそ汁	月見うどん 天ぷら盛り合わせ なすの味噌炒め お月見ゼリー	米飯 白身魚フライ・えびかつ ブロッコリーのイタリアンサラダ フルーツ缶(ミカ)	
夕	米飯 お好み かぶの土佐煮 青菜の和え物	米飯 さわらの山椒煮 しゅうまい 里芋のタラマヨ和え	米飯 豚肉のバター醤油炒め キャベツのソテー ポテトサラダ	米飯 ミルサの菜種焼き なすの生姜あんかけ 春雨の酢の物	米飯 赤魚の照り煮 パスタ炒め しろなのわさび和え	麦ごはん 肉豆腐 小松菜の炒め物 梅風味サラダ	



- 今月の行事食●
- 9月 13日(水) 昼食・・・お楽しみメニュー(世界メニュー：スペイン)
 - 9月 18日(月) 昼食・・・敬老の日メニュー
 - 9月 29日(金) 昼食・・・お月見メニュー
-

日が沈むのが、少しずつ早くなり園回りではアキアカネを見かけることが増えてきました。

8月のお楽しみメニューは、インド料理としてナン&カレーを提供しました。いつもと違うカレーの提供に、どう食べるのか?と、周りをキョロキョロしたり、箸でナンを食べたりする様子が見られました。満足感たっぷりの昼食となりました。

(管理栄養士 Y)