



令和2年 9月1日(火)		9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)					
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯					
	鶏肉と野菜の煮物 オクラの和風和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ウインナーとポテトのケチャップ煮 大根のゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	さつま揚げと冬瓜の煮物 小松菜のワサビ和え うめびしお 味噌汁 牛乳	ハムとほうれん草のソーテー もやしの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	肉団子と野菜の煮物 カリフラワーのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	はんぺんと冬瓜の煮物 小松菜の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	里芋のそぼろ煮 白菜の梅和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	さんまのかば焼き オクラのおかか和え たいみそ 味噌汁 牛乳	魚肉ソーセージと野菜の煮物 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	さつま揚げと茄子の生姜炒め キャベツの柚子風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	田舎煮 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳					
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	☆お楽しみ献立☆	御飯	☆イベント食☆	◎セレクト食◎	御飯	御飯					
	肉豆腐 ブロッコリーの柚子風味和え 漬物 清汁	鶏肉の唐揚げ ハムと青菜の炒め物 漬物 味噌汁	鯨の山椒焼き 里芋の煮物 漬物 味噌汁	肉じゃが オクラの青しそ和え 漬物 清汁	白身魚のチリソースがけ 青梗菜の中華和え 漬物 中華スープ		豚にら炒め ブロッコリーの辛子和え 漬物 味噌汁	ハヤシライス 蓮根サラダ コンソメスープ	A:鯖のカレー醤油焼き B:豚肉のカレー醤油炒め ゼンマイの煮物 漬物 味噌汁	鶏肉のトマト煮 カリフラワーのマヨ和え 漬物 コンソメスープ	鯨のかば焼き風 金平ポテト 漬物 味噌汁					
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯					
	ロールキャベツ 蓮根サラダ 漬物 パインコンポート	鯖の塩焼き さつま芋の甘煮 漬物 黄桃コンポート	豚肉の生姜焼き 竹輪とキャベツのマヨ和え 漬物 マンゴーコンポート	鱈のミモザ焼き ひき肉と隠元の炒め物 漬物 フルーツカクテル	牛肉と野菜の焼き肉風炒め 南瓜サラダ 漬物 白桃コンポート	ひき肉の五目蒸し 金平ごぼう 漬物 洋梨コンポート	鱈のパン粉焼き キャベツの胡麻風味和え 漬物 フルーツカクテル	カレイの柚香煮 ウインナーと青梗菜の炒め物 漬物 マンゴーコンポート	チキンのステーキ風 ポテトのクリーム煮 漬物 洋梨コンポート	ホキのみりん醤油焼き 白菜の塩昆布和え 漬物 白桃コンポート	豚肉と春雨の旨煮 ごぼうサラダ 漬物 リンゴコンポート					
	9月12日(土)	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)					
	朝	しらす雑炊 卯の花 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 ひき肉と野菜の炒め物 ブロッコリーの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんと野菜の煮物 キャベツのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ソーセージとポテトのコンソメ煮 白菜の和え物 もやしの生姜和え うめびしお ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 さつま揚げと青菜の炒め物 カリフラワーのおかか和え ほうれん草のワサビマヨ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と野菜の煮物 鶏肉とポテトの煮物 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と白菜の煮物 白煮ソーテー 茄子の和風和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 白煮ソーテー 茄子の和風和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と青菜の煮浸し キャベツの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ハムとポテトのクリーム煮 もやしの柚子風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯				
昼		肉うどん 冬瓜の蟹あんがけ さつま芋サラダ 漬物 味噌汁	御飯 ほっけの塩焼き ひじきの煮物 漬物 味噌汁	御飯 ケチャップライス 〜クリームソースがけ〜 ミニハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	御飯 鯖の味噌煮 オクラのポン酢和え 漬物 味噌汁	御飯 チャーハン 春巻き 小松菜の中華和え 中華スープ 味噌汁	御飯 豚肉と茄子の炒め物 大根のゆかり和え 漬物 味噌汁	御飯 シヨコラパン ミネストローネ マリネ風サラダ フルーチェ 味噌汁	御飯 カレイの和風ムニエル 大根のなます和え 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き ビーフンサラダ 漬物 味噌汁	☆季節食☆ 	御飯 鯨の山椒焼き 南瓜サラダ 漬物 味噌汁				
		夕	御飯 桜エビと麩の卵焼き 隠元のピーナッツ和え 漬物 人参ゼリー	御飯 青椒肉絲風 変わり冷ややっこ 漬物 黄桃コンポート	御飯 鯨の磯辺焼き 五目煮 漬物 白桃コンポート	御飯 肉団子の酢豚風 青梗菜のナムル 漬物 洋梨コンポート	御飯 鶏モモのこつてり煮 胡瓜とわかめの酢の物 漬物 フルーツカクテル	御飯 鯨の南部焼 南瓜のいとこ煮 漬物 みかんコンポート	御飯 ぎせい豆腐 ひじきサラダ 漬物 パインコンポート	御飯 回鍋肉 隠元サラダ 漬物 リンゴコンポート	御飯 鯨の梅しそ焼き 里芋のそぼろ煮 漬物 マンゴーコンポート	御飯 鶏肉の香味ソースがけ オクラの和え物 漬物 パインコンポート	御飯 豆腐ステーキの蟹あんがけ カリフラワーのカレーソーテー			
			9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	管理栄養士よりコメント					
	朝		御飯 はんぺんと野菜の煮物 ブロッコリーの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	蟹雑炊 卯の花 オクラのお浸し 牛乳 味噌汁 牛乳	御飯 野菜炒め 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーと野菜のコンソメ煮 隠元の辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 大根のそぼろ煮 青梗菜のワサビ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さんまのかば焼き オクラの柚子風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんと野菜の煮物 カリフラワーのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと大根の煮物 キャベツのマヨ和え たいみそ 味噌汁 牛乳	<b>一日350gの野菜を食べよう!</b> 野菜には、身体の調子を整える「ビタミン・ミネラル」、便秘予防に良いとされる「食物繊維」などが多く含まれています。厚生労働省が提唱する「健康日本21」という健康づくりの指標に「野菜を1日350g摂りましょう」という目標があります。「一日に350g」と言われてもどのくらい食べたいのかわかりにくいと思います。そこで野菜70g(お浸し目安)を一皿分に置き換え、「一日5皿以上」とすると取り組みやすくなります。まずは、普段のお食事にプラス一品野菜料理を追加することから始めてみてほしいですね。					
昼			御飯 鶏肉と野菜の塩だれ炒め 大根の煮物 漬物 味噌汁	味噌ラーメン 焼売 小松菜の中華和え 漬物 中華スープ	御飯 ホキの南蛮漬け カリフラワーのサラダ 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の胡麻マヨ焼き さつま芋の甘煮 漬物 味噌汁	御飯 鯖の野菜蒸し 茄子の生姜和え 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き 冬瓜のトロミ煮 漬物 味噌汁	御飯 食パン ビーフシチュー エビとブロッコリーのサラダ ジャム パインコンポート	御飯 かに玉 春雨サラダ 漬物 味噌汁						
		夕	御飯 千草焼き マカロニサラダ 漬物 リンゴコンポート	御飯 カレイのトマトソースがけ ごぼうサラダ 漬物 黄桃コンポート	御飯 豚肉と野菜のスタミナ炒め かぶの柚子みそがけ 漬物 マンゴーコンポート	御飯 鯨の漬け焼き 和風キノコハンバーグ もやしの和風和え 漬物 白桃コンポート	御飯 和風キノコハンバーグ もやしの和風和え 漬物 みかんコンポート	御飯 コロッケ キャベツの胡麻和え 漬物 みかんコンポート	御飯 豆腐の肉みそがけ ほうれん草の浸し 漬物 人参ゼリー	御飯 カレイの照り焼き 切り干し大根の煮物 漬物 白桃コンポート						
			※メニューは変更になる場合がございます。予めご了承下さい													