

	平成25年 9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	肉団子と野菜の煮物	厚揚げと野菜の炒め物	車麩の煮物	ウィンナーと青菜のソテー	炒り卵	さつま揚げと野菜の煮浸し	竹輪とさつま芋の煮物	和風チャンプル	絹さやの卵とじ	野菜炒め	野菜つみれの煮物
	白菜のお浸し	かぶのゆかり和え	ポパイサラダ	カリフラワーのしそ風味和え	オクラのなめ茸和え	納豆	しらすおろし	青菜のしめじ和え	ブロッコリーのお浸し	ほうれん草のナムル	納豆
	のり佃煮	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ	うめびしお	のり佃煮	うめびしお	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ゆずみそ
昼	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳
	お楽しみ献立	ご飯	ご飯	さつま芋ご飯	ご飯	ご飯	ミルクロール	ご飯	ご飯	ご飯	◎セレクト◎
		鯖の香味焼き	ボークピカタ	鮭の塩焼き	白身魚の揚げ出し	肉団子の黒酢あん	クリームシチュー	ホキフライ	ほっけの深味干し	さんまの塩焼き	A: スタミナ炒め
		きのこサラダ	もやしの胡麻酢和え	れんこんの金平	ごぼうと水菜のサラダ	ほうれん草の胡桃和え	南瓜サラダ	胡瓜の酢の物	炒り鶏	白滝と木耳の炒り煮	B: 鯖の西京焼き
タ	漬物	ザーサイ	漬物	漬物	漬物	漬物	ジャム	漬物	漬物	漬物	もやしのナムル
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	漬汁	漬汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	漬物 卵スープ
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	海老の五目煮	鶏もものこってり煮	たらの香り揚げ	煮込みハンバーグ	鶏肉のカレー風味焼き	メヌケの有馬焼き	たら野菜蒸し	鶏肉と大豆の柔らか煮	牛肉のオイスター炒め	鶏肉の南蛮漬け	メヌケの煮付け
9月12日(木)	もやしのナムル	春雨の酢の物	あさりと大根の炒め物	海老と野菜のマリネ	里芋の柚味噌かけ	キャベツの炒り煮	揚げ出し豆腐	温野菜	中華サラダ	五目ひじき	さき身と胡瓜の土佐酢和え
	バナナ	洋梨のコンポート	りんごのコンポート	パイナップル	人参ゼリー	黄桃のコンポート	白桃のコンポート	キウイ	杏仁フルーツ	洋梨のコンポート	オレンジ
	漬物	漬物	昆布佃煮	漬物	浅漬け	漬物	漬物	漬物	ザーサイ	漬物	漬物
	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)
朝	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	五目卵焼き	鶏挽肉の炒め物	鯿の塩焼き	田舎煮	キャベツの炒め物	五目豆	京がんもの煮物	白菜のトロトロ煮	豆腐のあんかけ	鯛つみれの煮物	さつま揚げと野菜炒め物
	小松菜の和え物	なめ茸おろし	青梗菜のきのこ和え	かにと胡瓜の和え物	ほうれん草ソテー	白菜のお浸し	オクラのおかか和え	茄子の生姜和え	ハムと小松菜のソテー	いんげんの胡麻和え	卵の花
	ふりかけ	漬物	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお	ふりかけ	ふりかけ
昼	味噌汁 牛乳	牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳
	秋野菜カレー	ご飯	鴨そば	ご飯	季節食	ご飯	しらす井	ご飯	キャロット食パン	ご飯	ご飯
	生野菜サラダ	鯖の味噌煮	豆腐の含め煮	鶏肉と野菜のオイスター炒め		豚テキ	温奴	赤魚の粕漬け焼き	ミートローフ	メンチカツ	牛肉の韓国風
	福神漬け	青菜の煮浸し	カリフラワーの梅風味	春雨サラダ		かぶの水晶煮	青菜のピーナッツ和え	わかめの酢の物	花野菜のタルタルソース	春雨のサラダ	ナムル
タ	コンソメスープ	漬物		漬物		漬物	清汁	漬物	ジャム	ザーサイ	カクテキ
		清汁		わかめスープ		味噌汁		清汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豆腐と海老の旨煮	手作りつくね	豚肉の辛子味噌焼き	カレイの揚げおろし煮	ホキのもろみ焼き	鮭の山椒焼き	肉野菜炒め	鶏肉の治部煮	鯖の煮付け	たら薬味蒸し	カレイの梅煮
9月23日(月)	大根のしそ風味	もやしと胡瓜の胡麻醤油マヨ	刻み昆布の煮物	ピリ辛こんにやく	大根のしそ風味和え	にらともやしの和え物	えび焼売	シェルマカロニサラダ	青梗菜の和風和え	レンコンの金平	南瓜のそぼろあんかけ
	人参ゼリー	パインのコンポート	バナナ	リンゴのコンポート	フルーツカクテル	キウイ	白桃のコンポート	パインのコンポート	オレンジ	人参ゼリー	バナナ
	昆布佃煮	漬物	茶福豆	漬物	浅漬け	浅漬け	漬物	昆布佃煮	漬物	浅漬け	野沢菜漬け
	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)	管理栄養士よりコメント		
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	朝、一杯の牛乳の威力  牛乳は便秘に対して腸内環境を改善するはたらきと、朝一番に牛乳を飲むことで胃結腸反射で排便をうながすという2つの作用があります。1.牛乳に含まれるオリゴ糖は善玉菌の大好物です。善玉菌を増やし、腸を元気にしてくれます。2.朝一番のコップ1杯の牛乳は腸をびっくりさせて便秘解消に役立ちます。今まで休んでいた胃がびっくりして腸を刺激してくれるのです。これは胃結腸反射と呼ばれます。便秘解消に非常に有効です。便秘には朝1番のコップ1杯の牛乳を飲みましょう！		
	厚焼き卵	肉団子と野菜の煮物	秋刀魚の蒲焼	厚揚げのそぼろ煮	はんぺんと青菜の煮浸し	卵と木耳の炒め物	肉付け稲荷の含め煮	竹輪と青梗菜のさつと煮			
	ひじき煮	キャベツのしその実和え	小松菜と椎茸のお浸し	ほうれん草のお浸し	納豆	カリフラワーの和え物	なめ茸おろし	卵の花			
	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ			
昼	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳			
	ご飯	ご飯	☆食欲の秋 特別献立☆	レーズンロール	ご飯	タンメン	カニピラフ	ご飯			
	鶏肉の香味ソースかけ	鯖の生姜焼き		ポトフ	メヌケの有馬焼き	餃子	グリーンサラダ	鯿の南蛮漬け			
	ブロッコリーのガーリック風味	切干大根の煮物		イタリアンサラダ	大根サラダ	杏仁フルーツ	浅漬け	山菜巾着の煮物			
タ	漬物	漬物		ジャム	漬物		卵スープ	漬物			
	味噌汁	清汁		トマトスープ	かき玉汁			味噌汁			
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯			
	鮭のマヨネーズ焼き	自家製ひりょうず	チキンステーキ	白身魚のピカタ	豚肉の生姜焼き	カレイの煮付け	かじきのバター醤油焼き	鶏肉の照り焼き			
9月23日(月)	冷奴	金平ごぼう	コールスローサラダ	豆腐チャンプル	じゃが芋のまさご和え	小松菜の胡桃和え	野菜のマリネ	庄内鮓とキャベツの味噌炒め			
	黄桃のコンポート	キウイ	人参ゼリー	フルーツカクテル	りんごのコンポート	パイナップル	洋梨のコンポート	黄桃のコンポート			
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	浅漬け	漬物	漬物			
	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)			

※メニューは変更になることがございます。予めご了承下さい