

	平成26年 9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)	9月7日(日)	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	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	ウインナーとキャベツの炒め物	にらともやしの和え物	さつま揚げと野菜の煮浸し	ちくわとさつま芋の煮物	鰯つみれの煮物	絹さやの卵とじ	はんぺんと野菜の炒め物	野菜炒め
	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	刻みきゅうり漬	納豆	しらすおろし	いんげんのごま和え	オクラのお浸し	茄子の生姜和え	ブロッコリーのお浸し
	かつおふりかけ	のりたま	ゆずみそ	かつおふりかけ	厚焼き卵	のり佃煮	しそふりかけ	かつおふりかけ	しそふりかけ	ゆずみそ	しそふりかけ
	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	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
昼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	季節食	ご飯	胚芽食パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	麻婆豆腐	鯖の香味焼き	ポークピカタ	鮭の塩焼き		肉団子の黒酢あん	クリームシチュー	ホキフライ	牛肉のオイスター炒め	赤魚の煮付け	さんまの塩焼き
	金平ごぼう	もやしのごま和え	きのこサラダ	オクラの土佐煮		小松菜の胡桃和え	ツナサラダ	もやしと胡瓜の酢の物	中華サラダ	土佐酢和え	白滝と木耳の炒り煮
	しば漬	ザーサイ	千切沢庵	胡瓜の浅漬け		桜大根	いちごジャム	大根の浅漬け	胡瓜漬	ザーサイ	胡瓜漬
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清汁		味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	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
タ	アジの生姜焼き	鶏もものこってり煮	たらの香り揚げ	煮こみハンバーグ	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	カレイの照り焼き	スタミナ炒め	鶏肉の南蛮漬
	あざりと大根の炒め物	春雨の酢の物	れんこんの炒め物	海老と野菜のマリネ	しめじと白菜の和え物	だいこんの炒り煮	揚げだし豆腐	温野菜	炒り鶏	もやしのナムル	五目ひじき
	白菜の浅漬け	つぼ漬	昆布佃煮	桜大根	大根の浅漬け	しば漬	胡瓜漬	野沢菜漬	つぼ漬	千切沢庵	桜大根
	オレンジ	黄桃のコンポート	洋梨のコンポート	パインのコンポート	人参ゼリー	キウイ	白桃のコンポート	人参ゼリー	杏仁フルーツ	バナナ	黄桃のコンポート
	9月12日(金)	9月13日(土)	9月14日(日)	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)	9月21日(日)	9月22日(月)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	御飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯
	五目卵焼き	アジの塩焼き	鶏挽肉の炒め物	炒り卵	田舎煮	豆腐のあんかけ	白菜のトロトロ煮	がんもの煮物	五目豆	ツナと青梗菜の和え物	さつま揚げと野菜炒め物
	小松菜の和え物	ちんげん菜のきのこ和え	なめ茸おろし	ほうれん草のナムル	かにともやしの和え物	小松菜のソテー	オクラのおかか和え	納豆	なすのお浸し	刻みきゅうり漬	いんげんのピーナッツ和え
	さけふりかけ	たらこふりかけ	のり佃煮	うめびしお	のりたまふりかけ	のり佃煮	たらこふりかけ	ゆずみそ	たいみそ	和風チャンプル	さけふりかけ
	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	牛乳	味噌汁・牛乳
昼	秋野菜カレー	鴨そば	ご飯	ご飯	ご飯	キャロット食パン	しらす丼	ご飯	ご飯	お楽しみ献立 	
	生野菜サラダ	カリフラワーの梅風味	鯖の味噌煮	コロッケ	鶏肉と野菜のオイスター炒め	ミートローフ	卵とうふ	赤魚の粕漬け焼き	豚テキ		
	福神漬	豆腐の含め煮	白菜のゆず和え物	大根サラダ	春雨サラダ	花野菜のタルタルソース	ほうれん草のピーナッツ和え	大根とわかめの酢の物	冬瓜の煮物		
	コンソメスープ		桜だいこん	しば漬	桜大根	ブルーベリージャム		桜大根	しば漬		
			清汁	味噌汁	わかめスープ	コンソメスープ	清汁	清汁	味噌汁		
タ	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豆腐とえびの旨煮	豚肉の辛子味噌焼き	手作りつくね	ホキのもろみ焼き	カレイの揚げおろし煮	鯖の煮付け	肉野菜炒め	鶏肉の治部煮	鮭の山椒焼き	鶏肉の照り焼き	カレイの梅煮
	大根のしそ風味	きざみ昆布の煮物	もやしと胡瓜のごましょうゆマヨ	里芋の磯辺和え	ピリ辛こんにゃく	大根の和風あえ	えび焼売	シュレマカロニサラダ	にらともやしの和え物	キャベツのフレンチサラダ	南瓜のそぼろあんかけ
	昆布佃煮	胡瓜の浅漬け	つぼ漬	白菜の浅漬け	胡瓜漬	つぼ漬	刻みしば漬	昆布佃煮	ザーサイ	つぼ漬	野沢菜漬
	りんごのコンポート	みかんのコンポート	パインアップル	フルーツカクテル	洋梨のコンポート	人参ゼリー	パインのコンポート	キウイ	りんごのコンポート	黄桃のコンポート	バナナ
9月23日(火) 9月24日(水) 9月25日(木) 9月26日(金) 9月27日(土) 9月28日(日) 9月29日(月) 9月30日(火)											
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	管理栄養士よりコメント 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杯のコップ1杯の牛乳を飲みましょう！		
	ウインナーと青菜のソテー	卵と木耳の炒め物	さんまの蒲焼	厚揚げのそぼろ煮	ツナと野菜の彩りソテー	肉団子と野菜の煮物	ちくわとちんげん菜のさつと煮	肉詰めいなのり含め煮			
	ひじき煮	カリフラワーの和え物	ピーマンのお浸し	ほうれん草のお浸し	納豆	キャベツのしその実和え	いんげんのソテー	なめ茸おろし			
	かつおふりかけ	たいみそ	しそふりかけ	ふりかけ(たらこ)	うめびしお	ゆずみそ	のりたまふりかけ	かつおふりかけ			
	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			
昼	ご飯	味噌ラーメン	ご飯	レーズンロール	ご飯	ご飯	ご飯	蟹ピラフ			
	鮭のマヨネーズ焼き	餃子	チキンステーキ	ポトフ	メヌケの有馬焼き	サバの塩焼き	鰹の南蛮漬	ツナサラダ			
	イタリアンサラダ	杏仁フルーツ	コールスローサラダ	ブロッコリーのガーリック炒め	春雨のサラダ	切干大根の煮物	庄内鮓とキャベツの味噌炒め	ブロッコリーのソテー			
	桜大根		胡瓜漬	りんごジャム	つぼ漬	胡瓜の浅漬け	味噌汁	卵スープ			
	味噌汁		コンソメスープ	トマトスープ	かき玉汁	清汁	桜大根				
タ	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯			
	鶏肉の香味ソースかけ	メヌケの煮付け	たら揚げ出し	ホキのピカタ	豚肉の生姜焼き	自家製ひりょうず	海老の五目煮	かじきのバター醤油焼き			
	冷奴	小松菜のクルミ和え	ごぼうと水菜のサラダ	とうふチャンプル	じゃが芋のまさご和え	金平ごぼう	山菜巾着の煮物	野菜のマリネ			
	しば漬	きゅうりの浅漬け	つぼ漬	桜大根	沢庵	しば漬	高菜漬	つぼ漬			
	白桃のコンポート	オレンジ	洋梨のコンポート	フルーツカクテル	パインのコンポート	人参ゼリー	黄桃のコンポート	りんごのコンポート			

※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