

	平成27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	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	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	厚焼き卵	ウインナーとキャベツの炒め物	鯖の味噌煮	ちくわとさつま芋の煮物	さつま揚げと野菜の煮浸し	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	小松菜の磯和え	にらともやしの和え物	カリフラワーのしそ風味和え	いんげんのお浸し	しらすおろし	納豆	オクラのお浸し	茄子の生姜和え	ブロッコリーのお浸し
	ふりかけ	ふりかけ	ゆずみそ	胡瓜漬	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ
	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	味噌汁 牛乳
昼	ご飯	ご飯	ご飯	季節食	ご飯	ご飯	胚芽食パン	ご飯	◎セレクト食◎	ご飯	ご飯
	麻婆豆腐	鯖の香味焼き	豚肉の生姜炒め		鮭の柚庵焼き	肉団子の黒酢あん	クリームシチュー	ホキフライ	A: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	B:かじきの酢豚風	土佐酢和え	白滝と木耳の炒り煮
	漬物	ザーサイ	漬物		漬物	つぼ漬	いちごジャム	浅漬け	中華サラダ	ザーサイ	漬物
	味噌汁	味噌汁	味噌汁		清汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	漬物 味噌汁	味噌汁	味噌汁
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	アジの生姜焼き	鶏もものこってり煮	たららの香り揚げ	鶏肉のカレー風味焼き	煮こみハンバーグ	メスケの有馬焼き	たららの野菜蒸し	鶏肉と大豆の柔らか煮	カレイの照り焼き	スタミナ炒め	鶏肉の南蛮漬け
	あさりと大根の炒め物	春雨の酢の物	れんこんの炒めもの	しめじと白菜の和え物	海老と野菜のマリネ	だいこんの炒り煮	揚げだし豆腐	温野菜	バンバンジー	もやしのナムル	五目ひじき
	浅漬け	つぼ漬	昆布佃煮	浅漬け	漬物	漬物	漬物	野沢菜漬	つぼ漬	漬物	漬物
	オレンジ	黄桃のコンポート	洋梨のコンポート	人参ゼリー	キウイ	パインのコンポート	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(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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯
	五目卵焼き	アジの深味干し	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	和風チャンプル	五目豆	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	ツナと青梗菜の和え物	茄子のお浸し	いんげんのピーナッツ和え
	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	うめびしお	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	ゆずみそ	漬物	たいみそ	ふりかけ
	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	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
昼	秋野菜カレー	鴨そば	ご飯	ご飯	ご飯	キャロット食パン	しらす井	ご飯		ご飯	ご飯
	タルタルサラダ	出し巻き卵	鯖の味噌煮	コロッケ	鶏肉と野菜のオイスター炒め	豚肉のトマトソースかけ	卵とうふ	豚テキ		赤魚の粕漬け焼き	牛肉の韓国風
	福神漬	カリフラワーの梅風味	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	ナムル
	コンソメスープ		浅漬け	漬物	浅漬け	ジャム	清汁	漬物		漬物	カクテキ
			清汁	味噌汁	わかめスープ	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁		味噌汁	中華スープ
夕	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	たららの山椒焼き	鶏肉の照り焼き	豆腐の旨煮	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	シェルマカロニサラダ	フレンチサラダ	にらともやしの和え物	南瓜のそぼろあんかけ
	昆布佃煮	浅漬け	つぼ漬	浅漬け	漬物	つぼ漬	漬物	昆布佃煮	つぼ漬	ザーサイ	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	黄桃のコンポート	りんごのコンポート	バナナ
	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	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！		
	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と煮	肉詰めいなの含め煮			
	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			
	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお	ゆずみそ	ふりかけ	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			
昼	ご飯	塩ラーメン	ご飯	レーズンロール	ご飯	★郷土料理★	ご飯	カニピラフ			
	鮭のマヨネーズ焼き	餃子	チキンステーキ	ポトフ	カレイの有馬焼き	わっぱ飯	鱈の南蛮漬け	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	のっぺい煮	庄内鮭とキャベツの味噌炒め	ブロッコリーのソテー			
	漬物		漬物	ジャム	つぼ漬け	レンコンなます	漬物	卵スープ			
	味噌汁 		コンソメスープ	トマトスープ	かき玉汁	野沢菜漬け	味噌汁				
夕	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	メスケの煮付け	たららの揚げ出し	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	じゃが芋の煮物			
	漬物	浅漬け	漬物	漬物	浅漬け	漬物	浅漬け	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	りんご	人参ゼリー	黄桃のコンポート	パインのコンポート			

※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