

	平成28年 9月1日(木)	9月2日(金)	9月3日(土)	9月4日(日)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)	9月10日(土)	9月11日(日)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	目玉焼き	さつま揚げと野菜の炒め物	肉詰めいなりの煮物	五目あんかけ卵	じゃが芋のそぼろ煮	お魚つくね	ちくわの炒め煮	絹さやの卵とじ	ツナ野菜ソテー	はんぺんのあっさり煮	ウインナーの炒め物
	オクラの梅和え	納豆	小松菜の磯和え	ブロッコリーのマヨサラダ	大根のゆかり和え	ピーマンのお浸し	ほうれん草の和え物	納豆	オクラのお浸し	茄子の生姜和え	小松菜の和風サラダ
	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	梅びしお	たいみそ	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	和風麻婆丼	ご飯	ご飯	お楽しみ献立 	ご飯	ご飯	胚芽食パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	もやしのナムル	鯖の生姜焼き	豚肉のマスタードソース炒め		カレイの照り焼き	鶏肉の甘酢あん	豚肉のクリーム煮	鯖の煮付け	豚肉とじゃが芋の旨塩煮	チキンカツ	さんまの塩焼き
	ザーサイ	さつま芋の甘煮	キャベツのごまサラダ		五目煮	小松菜の胡桃和え	レタスサラダ	胡瓜の酢の物	レンコンの金平	切り干し大根のマヨ酢和え	こんにゃくと木耳の炒り煮
	中華スープ	桜大根	漬物		浅漬け	つぼ漬	イチゴジャム	浅漬け	漬物	ザーサイ	桜大根
		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
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	アジの香味焼き	鶏もものこくり煮	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	タンドリーチキン	煮こみハンバーグ	白身魚フライ	赤魚の西京焼き	鶏肉と大豆の柔らか煮	厚揚げのケチャップ炒め	ホキの香草パン粉焼き	自家製ひりゅうず
	南瓜の煮物	春雨のサラダ	れんこんの炒めもの	いんげんの落花生和え	きのこ野菜のマリネ	ひじきの炒め物	キャベツのしその実和え	素揚げ茄子の昆布つゆかけ	かぶのレモン和え	レーズンキャロットサラダ	里芋と油揚げの煮物
	浅漬け	つぼ漬	昆布佃煮	浅漬け	桜大根	しば漬け	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	フルーツカクテル	パインのコンポート	メロン	白桃のコンポート	人参ゼリー	バナナ	杏仁フルーツ	黄桃のコンポート
9月12日(月) 9月13日(火) 9月14日(水) 9月15日(木) 9月16日(金) 9月17日(土) 9月18日(日) 9月19日(月) 9月20日(火) 9月21日(水) 9月22日(木)											
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯
	野菜バーグ	田舎煮	もやしとにらの炒め物	スクランブルエッグ	ちくわとチンゲン菜のさつと煮	大豆のコンソメ煮	白菜のトロトロ煮	和風チャンプル	がんもの煮物	五目豆	オムレツ
	大根サラダ	チンゲン菜のきのこ和え	かぶの昆布和え	ポパイサラダ	納豆	小松菜のソテー	オクラのおかか和え	チンゲン菜の和え物	納豆	もやしと胡瓜のサラダ	カリフラワーレモン風味
	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	うめびしお	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	うめびしお	ふりかけ	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	牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳
昼	キーマカレー	ご飯	◎セレクト食◎	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	季節食 	ご飯	ご飯	ご飯
	タルタルサラダ	カレイの梅煮	A:鰯とブロッコリーのマスタード煮	コロッケ	鶏肉と野菜のオイスター炒め	豚肉のケチャップ炒め	赤魚の煮付け		ミートローフ	牛肉と筍の焼肉炒め	鮭のクリーム煮
	福神漬	白菜とベーコンのソテー	B:豚肉の生姜焼き	胡麻いんげん	春雨の酢の物	グリーンサラダ	さつま芋サラダ		イタリアンサラダ	冬瓜の煮物	ほうれん草とツナのサラダ
	コンソメスープ	青しその実漬け	小松菜のゆず和え	しば漬け	浅漬け	高菜漬け	赤しその実漬け		ピクルス	しば漬け	漬物
		味噌汁	浅漬け 味噌汁	味噌汁	わかめスープ	清汁	清汁		オニオンスープ	味噌汁	コンソメスープ
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	たらの野菜蒸し	豚肉の味噌焼き	豆腐とえびの旨煮	鯖のおろし煮	手作りつくね	ホキのもろみ焼き	とんかつ	豚肉の山椒焼き	鰯の照り焼き	豆腐の野菜あんかけ	チキンボールの中華スープ煮
	マカロニサラダ	きざみ昆布の煮物	人参のたらこ和え	里芋の磯辺和え	ピリ辛こんにゃく	菜の花の和え物	温奴	かぶの水晶煮	ひじきの青菜炒め	人参の味噌バター炒め	南瓜のサラダ
	浅漬け	浅漬け	つぼ漬	浅漬け	漬物	つぼ漬	浅漬け	漬物	浅漬け	ザーサイ	野沢菜漬
	りんごのコンポート	人参ゼリー	バナナ	フルーツカクテル	洋梨のコンポート	オレンジ	パインのコンポート	人参ゼリー	黄桃のコンポート	メロン	パインコンポート
9月23日(金) 9月24日(土) 9月25日(日) 9月26日(月) 9月27日(火) 9月28日(水) 9月29日(木) 9月30日(金)											
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！		
	魚肉ソーセージのソテー	車麩の煮物	白菜とハムのソテー	ツナと野菜の彩りソテー	トマトビーンズ	キャベツとベーコンソテー	鯖の塩焼き	鶏ささ身の旨煮			
	レンコンの梅風味	ピーマンのお浸し	春菊の和え物	ほうれん草の磯和え	いんげんのソテー	かぶのゆかり和え	納豆	カリフラワーの胡麻サラダ			
	ふりかけ	のり佃煮	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	かき揚げうどん	ご飯	食パン	ご飯	★郷土料理★	ご飯	カニピラフ			
	鰯のカレーマヨパン粉焼き	里芋と人参の煮物	麻婆茄子	ポトフ	鶏ときのこのバター炒め	ご飯	八宝菜	生野菜サラダ			
	いんげんの白和え	あさりの酢味噌和え	しめじとチンゲン菜の和え物	グリーンサラダ	海藻サラダ	山賊焼き(山口県)	もやしとわかめの酢の物	ブロッコリーのソテー			
	桜大根		ザーサイ	あんこ	つぼ漬け	レンコンなます	漬物	卵スープ			
	味噌汁		中華スープ	トマトスープ	味噌汁	野沢菜 味噌汁	味噌汁				
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯			
	肉じゃが	鶏と大根のこっくり煮	もやしと厚揚げの中華あんかけ	白身魚の香味ソースがけ	かに玉	鰯の白だし煮	海老の五目煮	まぐろカツ			
	かぶのずんだ和え	キャベツのフレンチサラダ	レバーの煮物	こんにゃくの煮物	ビーフン炒め	さつま芋のサラダ	ごぼうのサラダ	じゃが芋のまさご和え			
	漬物	浅漬け	浅漬け	桜大根	漬物	高菜漬け	浅漬け	赤紫蘇の実漬			
	オレンジ	白桃のコンポート	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