

	平成29年 9/1(金)	9/2(土)	9/3(日)	9/4(月)	9/5(火)	9/6(水)	9/7(木)	9/8(金)	9/9(土)	9/10(日)	9/11(月)
朝	ご飯 厚焼きたまご 青菜の煮浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 つみれの煮物 いんげんの山椒和え たいみそ 味噌汁/牛乳	かに雑炊 卵の花 ほうれん草のおかか和え たいみそ 牛乳	ご飯 ツナと野菜の炒め物 オクラの焙煎ごまサラダ ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 高菜納豆 冬瓜のくず煮 うめびしお 味噌汁/牛乳	ご飯 はんぺんの煮物 キャベツの辛子和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	きのこ雑炊 オムレツの和風あんかけ 大根の和え物 のり佃煮 牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 いんげんのごまあえ ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さつま揚げの煮物 もやしのゆかり和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ウィンナーと野菜の炒め物 ほうれん草サラダ ゆずみそ 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ 青梗菜の和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳
昼	ご飯 さわらの幽庵焼き じゃが芋の煮っころがし 漬物 味噌汁	ご飯 アジの蒲焼風 ツナとほうれん草のサラダ 漬物 かき玉汁	～お楽しみ献立～ 	ご飯 ほっけの塩焼き 五目煮 漬物 味噌汁	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き マリネサラダ 漬物 味噌汁	★セレクト食★ A:生揚げと豚肉の炒め物 B:お好み焼き風卵焼き 切干大根の煮物 味噌汁	とろろそば 肉詰めいなり煮物 かぼちゃサラダ 卵スープ	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ 漬物 味噌汁	ご飯 サーモンフライ マカロニサラダ 赤ぶどうゼリー 味噌汁	ご飯 黄金カレイの煮付け ぜんまいの煮物 漬物 清汁	ご飯 炒り鶏 白菜の塩昆布和え 漬物 清汁
夕	ご飯 鶏もものこってり煮 金平ごぼう 漬物 バナナ	ご飯 挽肉の五目蒸し 里芋の土佐煮 漬物 みかんのコンポート	ご飯 カレイの山椒焼き 大根サラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 揚げ豆腐そぼろあん 海老と青梗菜の旨煮 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 たらちのチリソース ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 桃のコンポート	ご飯 さわらの照り焼き じゃが芋の煮物 しそ昆布 りんごのコンポート	ご飯 和風マーボー茄子 ちんげん菜のお浸し 漬物 オレンジ	ご飯 かれいの甘酢あんかけ 竹輪とひじきの煮物 漬物 人参ゼリー	ご飯 タンドリーチキン ツナとオクラのサラダ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 豚肉のトマトソース 野菜サラダ 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 白身魚の香味ソース もやしのごまマヨ和え 漬物 バナナ
朝	9/12(火)	9/13(水)	9/14(木)	9/15(金)	9/16(土)	9/17(日)	9/18(月)	9/19(火)	9/20(水)	9/21(木)	9/22(金)
朝	ご飯 大根とツナの煮物 二色和え たいみそ 味噌汁/牛乳	ご飯 えび団子の煮物 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 納豆 青菜の煮浸し のり佃煮 牛乳	ご飯 野菜の卵とじ なすの生姜和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 いり豆腐 オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 チキンボールのケチャップ煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ 味噌汁/牛乳	卵雑炊 卵の花 白菜のしそ風味 のり佃煮 牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 水菜と大根のサラダ ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 いんげんのわさび和え うめびしお 味噌汁/牛乳	ご飯 ウィンナーと野菜の炒め物 青梗菜の和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 納豆 蒲鉾と野菜のとりみ煮 のり佃煮 味噌汁/牛乳
昼	ご飯 あじの酢醤油煮 さつま芋のごま煮 漬物 味噌汁	ご飯 豚肉のすき煮 カリフラワーのソテー 漬物 味噌汁	ご飯 鯖の生姜焼き 変わり冷奴 漬物 清汁	食パン ブルーベリージャム ポトフ かにサラダ コンスープ	ご飯 魚の甘酢あんかけ 大根の煮物 漬物 清汁	ご飯 海老の五目炒め 生揚げの煮物 漬物 味噌汁	～季節食～ 	ご飯 豚ニラ炒め 春雨サラダ 漬物 味噌汁	ご飯 えび玉うどん がんもの煮物 かにときゅうりの酢の物 中華スープ	ご飯 豚肉と春雨の旨煮 シューマイ 漬物 中華スープ	ご飯 千草焼き 茄子の挽肉炒め 漬物 味噌汁
夕	ご飯 桜えびのお鮎入り卵焼き 茄子の田楽 漬物 パインのコンポート	ご飯 ホキのミモザ焼き 冬瓜の含め煮 漬物 フルーツカクテル	ご飯 ロールキャベツ ポテトサラダ しそ昆布 黄桃のコンポート	ご飯 鶏の治部煮 きゅうりの胡麻酢和え 漬物 みかんのコンポート	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 里芋の土佐煮 漬物 キウイ	ご飯 魚のごま味噌焼き 野菜炒め 漬物 りんごのコンポート	ご飯 鶏肉のパン粉焼き ピーナッツ和え 漬物 白桃のコンポート	ご飯 たら野菜蒸し オクラのボン酢和え 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 手作り鶏つくね スイートポテトサラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 さわらの有馬煮 金平ごぼう 漬物 バナナ	ご飯 鶏肉の塩だれ炒め ぜんまいの煮物 漬物 パインのコンポート
朝	9/23(土)	9/24(日)	9/25(月)	9/26(火)	9/27(水)	9/28(木)	9/29(金)	9/30(土)	管理栄養士よりコメント		
朝	ご飯 田舎煮 小松菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 チキンボールと野菜の煮物 白菜サラダ たいみそ 味噌汁/牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー ちんげん菜のお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さつま揚げの甘辛煮 いんげんの辛子和え うめびしお 味噌汁/牛乳	かに雑炊 竹輪と野菜の煮物 白菜のゆかり和え ゆずみそ 牛乳	ご飯 生揚げの生姜煮 ほうれん草の磯和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 納豆 冬瓜の信田煮 のり佃煮 味噌汁/牛乳	ご飯 炒り卵 白菜の梅和え たいみそ 味噌汁/牛乳	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！		
昼	カレーライス 野菜サラダ 福神漬け コンソメスープ	ご飯 サワラのおろし煮 里芋の柚子味噌かけ 漬物 具たくさん汁	ご飯 鶏肉のうまい焼き カリフラワーサラダ 漬物 味噌汁	～北海道郷土料理～ 豚丼 三平汁 じゃがいものミルク煮 メロンゼリー	ご飯 秋刀魚の南蛮漬け 南瓜の含め煮 漬物 清汁	ご飯 白身魚のトマトソース マカロニサラダ フルーチェ コンスープ	ご飯 煮込みハンバーグ 青梗菜のソテー 漬物 味噌汁	ご飯 アジのねぎ味噌焼き 切干大根の煮物 漬物 清汁			
夕	ご飯 豆腐ステーキの蟹あん 春雨のソテー 漬物 人参ゼリー	ご飯 親子煮 蓮根のピリ辛炒め 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 ぶりの照り焼き さつま芋の煮物 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 かれいの塩麹焼き 青菜の煮浸し 漬物 バナナ	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 大根のおかか煮 漬物 白桃のコンポート	ご飯 チキンカツ ひじき煮 しそ昆布 オレンジ	ご飯 鯖のおろしボン酢かけ ごぼうの甘辛煮 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 豚肉のスタミナ炒め カリフラワーの旨煮 漬物 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