

# 令和2年9月のメニュー



	日	月	火	水	木	金	土	
朝食			ご飯 味噌汁(薄あげ・大根) 里芋とツナの煮物 きゅうり漬	あんぱん 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ ストロベリーヨーグルト	ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 大豆と昆布の煮物 鯛みそ	ご飯 味噌汁(小松菜・えのき) 長芋の白煮 鶏とぼろ	クリームパン バターロール 黒糖ロール コーヒー牛乳 マカロニサラダ ブルーチーズ(推)	
昼食			千金と大豆のカレーライス らっきょうサラダ かんもの煮物 梨	ご飯 からすがれいの甲州焼き 松茸のお吸い物 白菜とツナのおかかマヨ和え マスカット	塩ラーメン 胡瓜とじゃこの酢の物 春巻 フルーンヨーグルト	ご飯 ハムカツ マロニーサラダ 茄子の煮浸し 甘夏缶	[ 共通料理 ] 栗ご飯 金平牛蒡 スタミナ胡瓜 大人のフルーツゼリー [ A ] エビカツ [ B ] 鶏もも肉と冬瓜の煮物	
夕食			ご飯 カニ玉風 のっぺい汁 ほくし鶏と小松菜の梅肉和え コーヒー豆乳	ご飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 春菊の煮浸し スナッズエンドウのサラダ オレンジジュース	ご飯 舌平目の野菜煮し 水菜の煮浸し ひじきとオクラのサラダ ふんわりチョコバーム	ご飯 グラムチャウダー風 さつま揚げと白菜の香り和え 7ロコリーと豆乳あけの煮物 ぶどうジュース	ご飯 家常豆腐 さつま揚げのしも煮 モロヘイヤとなめこの和え物 おっどど	
朝食	6	7	8	9	10	11	12	
朝食	ご飯 味噌汁(白菜・里芋) 絹揚げの煮物 昆布豆	ご飯 味噌汁(若布・なめこ) さつまあげのこっけい煮 ねい梅	ご飯 味噌汁(厚揚げ・椎茸) 五葉のさっと煮 つぼ漬	チョコパン 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 ソーゼンのケチャップ炒め はちみつヨーグルト	ご飯 味噌汁(絹豆腐・ちくわ麺) 白菜のあっさり煮 いかにみそ	ご飯 味噌汁(花魁・小葱) ふきと竹輪の煮物 炒り卵	ピーナッツクリームパン バターロール ホワイトロール コーヒー牛乳 ラタトゥイユ バインムース	
昼食	菜飯 さわらの照焼き かきたま汁 無花果と柿の白和え カフェオレパンナコッタ	松茸ご飯 白カレイのマッシュポテト焼き 冬瓜と仙台麩の煮物 水菜のお浸し プリンのカaramelソースかけ	ご飯 すきやき風 ツナ入りニラ玉 三色和え ショコラケーキ	焼そば ふきと打豆の煮物 胡瓜と人参の7分トシ和え キウイフルーツ	ご飯 鶏肉のマーマレード照煮 かぼちゃの海老あんかけ スナッズエンドウのマヨ和え 梨	ご飯 鶏肉の五目煮 じゃが芋のカレー炒め キャベツとササミの梅マヨ和え 柿	ご飯 メバルの香草パン粉焼き 中華スープ 牛蒡の黒ゴマ和え 水菜羹	ご飯 メバルの香草パン粉焼き 中華スープ 牛蒡の黒ゴマ和え 水菜羹
夕食	ご飯 チンゲン菜と豚肉のオイスター炒め ソーゼンのケチャップ煮 畑菜ときのこのめんつゆサラダ チョコロス	ご飯 タンポポチキン フロッキーのごま味噌煮 たまご豆腐 鈴かステラ	ご飯 舌平目の塩しモン焼き いわしのつみれ汁 チンゲン菜の磯辺和え フルーツミックス豆乳	ご飯 野菜入り揚げ豆腐の蟹あんかけ 車穂と海老の卵とじ 大根の青じご和え ピーチジュース	ご飯 メヌケのピカタ マロニーサラダ さつま芋といんごの甘煮 どらやき	ご飯 たち魚の甘辛煮 炒り豆腐 水菜と切り大根の和え物 アセロラジュース	ご飯 ボクベーンズ サレタスのサラダ 高野豆腐といんげんの煮物 雪の宿	
朝食	13	14	15	16	17	18	19(お彼岸)	
朝食	ご飯 味噌汁(えのき・若布) 長芋の白煮 白いんげん豆の甘煮	ご飯 味噌汁(じゃが芋・大根) ひじきの煮物 トロコ芋	ご飯 味噌汁(木綿豆腐・小葱) いんげんの炒め煮 しぼ漬	白あんぱん 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 スバムとキャベツのソテー ヨーグルト	ご飯 味噌汁(白菜・花魁) じゃがいもの煮物 金山寺みそ	ご飯 味噌汁(絹豆腐・椎茸) もやしの炒め物 ふりかけ	クリームパン バターロール 黒糖ロール コーヒー牛乳 どろろ卵のケチャップかけ ぶどう缶	
昼食	ご飯 スパニッシュオムレツ 五目豆 チンゲン菜の中華トシ和え マンゴー入りメロンムース	ご飯 焼き鯖の煮つけ 小田巻さ蒸し キュウリの豆板醤和え 栗きんとん	ちいめんご飯 黒むつの照焼き アスパラと海老の塩炒め 法蓮草のピーナッツ和え 紅茶ゼリーの生クリームかけ	きつねうどん 豚肉の野菜炒め 小松菜のお浸し 果物入りピーチゼリー	ご飯 ほったけの塩焼き 智と利休揚げのおかか煮 キャベツのお浸し バナナ	中華丼 水餃子 長芋と胡瓜の梅肉和え 黒ごまプリン	おはぎ 炊き合わせ オクラとめかぶの和え物 杏仁豆腐	
夕食	ご飯 大根とバラ肉のつや煮 刻み昆布の煮物 胡瓜とツナのサラダ ジャムサンド	ご飯 海老フリッターの五目炒め マリネサラダ 小松菜と桜えびの煮浸し カントリーアマム	ご飯 煮込みハンバーグ 絹さやときのこのスープ もやしと若布のナムル 紅茶豆乳	ご飯 じゃが芋といんげんの卵とじ ふきとこんにゃくの油炒め オクラのなめ煮和え 野菜と果物のジュース	ご飯 ピエフストロガ/7風 茶そばサラダ 煮餃	ご飯 麻婆豆腐 7ロコリーのチーズ卵サラダ 里芋の煮物 牛乳	ご飯 タワのチーズ焼き 千切り野菜のどろろサラダ しらすとピーマンの甘辛煮 白い風船	
朝食	20	21(敬老の日)	22	23	24	25	26	
朝食	ご飯 味噌汁(厚揚げ・しめじ) ほうれん草の煮浸し 野菜豆	ご飯 味噌汁(小松菜・ちくわ麺) かぼちゃの甘煮 昆布佃煮	ご飯 味噌汁(花魁・小葱) 春菊の煮浸し きゅうり漬	チョコパン 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 マカロニ五子サラダ きなごヨーグルト	ご飯 味噌汁(里芋・かぶ) キャベツのソテー 鯛みそ	ご飯 味噌汁(薄揚げ・玉葱) 白菜の煮浸し 五目豆	ピーナッツクリームパン バターロール ホワイトロール コーヒー牛乳 マッシュポテト ブルーチーズ(いんご)	
昼食	ご飯 黒ごもりポテト ひじきの煮物 つまみ菜のお浸し レアチーフスとのブルーベリーソースかけ	3色おにぎり 刺身盛りあわせ 茄子とお肉のミルフィーユ 秋のいんげん マロンプリン	ご飯 ボクベーンズ かんもの煮物 モロヘイヤとオクラのお浸し 牛乳プリンのみたらしダレかけ	7カメご飯 メルルーサの更紗あんかけ 蓮根の金平 チンゲン菜の磯辺和え オレンジ	えびピラフ じゃが芋のクリーム煮 菜の花とツナのめんつゆ和え アセロラゼリーの生クリームかけ	ご飯 鯛の山椒焼き 切り干し煮物 スナッズエンドウと卵のサラダ 柿	きのこのちらし寿司 具沢山豚汁 カリフラワーのサッと煮 ココアプリン	
夕食	ご飯 鰯とアスパラのソテー もやしとウインナーのソテー 春菊のごま和え	にゅうめん ゴマ豆腐のみぞかけ 煮たくあん	ご飯 秋刀魚の南蛮漬汁 春雨のチャップス ふうふき大根	ご飯 おムツのデミグラスソースかけ かぼちゃのサラダ いんげんと蒔かまの煮物	ご飯 鮭フライ 水菜と若布としらすのサラダ 畑菜と舞茸の炒め煮 きなご餅	ご飯 鶏肉の香草焼き 根菜の治部煮風 めかぶとトマトのごま酢和え マミー	ご飯 中揚げの肉詰め煮 法蓮草と海老のソテー 白菜のお浸し くろ様	
朝食	27	28	29	30				
朝食	ご飯 味噌汁(なめこ・白葱) 里芋の煮物 黒花豆の甘煮	ご飯 味噌汁(厚揚げ・白菜) ピーマンの炒め煮 梅干し	ご飯 味噌汁(若布・木綿豆腐) 7ロコリーの煮浸し つぼ漬	あんぱん 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 スバゲティサラダ ブルーベリーヨーグルト				
昼食	ご飯 ホキのオーロラソースかけ 野菜具沢山煮 水菜の辛子和え チーズケーキのストロベリーソースかけ	ベベロンチーノ カスとつみれのスープ煮 小松菜のわさび醤油和え 果肉入り葡萄ムース	里芋ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き かんもの煮しめ スナッズエンドウのピーナッツ和え 林檎のシナモン煮	ためきうどん 炊き合わせ3種盛り 海老とゆい根の茶碗蒸し 黒みつかん				
夕食	ご飯 豆腐のくすび煮 なすの味噌炒め 鶏肝くくれ煮	ご飯 さんまの塩焼き 香檸檬のうす煮浸し 金時豆の甘煮 おはぎ	ご飯 ソーゼージと野菜の洋風卵とじ おから 胡瓜とハムのサラダ バナ豆乳	ご飯 シルバーの梅しとだし焼き 春雨の酢の物 小松菜の煮浸し リンゴジュース				

☆季節により、食材の入荷がない場合は献立を変更することがあります。

また、寄付で食材をいただいた場合はどちらを優先的に使わせていただきますので献立が変わることがあります。ご了承ください。