

令和4年9月のメニュー

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3 (選択食)
朝食					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	スティックパン(野菜と果物) コーヒー牛乳 とろろ卵のケチャップがけ ぶどう缶
昼食					塩ラーメン 胡瓜とじゃこの酢の物 春巻 <small>バナナの生クリーム和えメープルシロップがけ</small>	ご飯 赤魚の幽庵焼き 茄子のずんだ和え ごぼうの旨煮 アイスクリーム	[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 舌平目の野菜蒸し 水菜のあつさり煮 ひじきとオクラのサラダ むじとちかステラ	ご飯 クラムチャウダー風 さつま揚げと白菜の香りと和え アロココロと豆乳あげの煮物 むむヨーグルト	ご飯 家常豆腐 さつまいものレモン煮 オクラとなめこの和え物 ハッピーターン
朝食	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 味噌汁(厚揚げ・しめじ) 春菊の煮浸し 野菜豆	ご飯 味噌汁(小松菜・ちくわ麩) かぼちゃの甘煮 昆布佃煮	ご飯 味噌汁(花魁・小葱) ほうれん草の煮浸し きゅうり漬	ミニクワツサン コーヒー牛乳 マカロニ玉子サラダ 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) 里芋の煮物 五目豆	ピーナツツクリムパン バターロール ホワイテロール コーヒー牛乳 マッシュポテト フルーチェ(りんご)
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 カズエオレパンナコッタ	松茸ご飯 白カレイのマッシュポテト焼き 冬瓜と仙仙鮎の煮物 水菜のお浸し <small>ホイップクリームアリンのカナルソースがけ</small>	ご飯 すきやき風 ツナ入りニラ玉 三色和え シヨコラケーキ	焼そば ふきと打豆の煮物 胡瓜と人参のフレンチ和え 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 スタップエンドウのマヨ和え ティラミス	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 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
夕食	ご飯 チンゲン菜と豚肉のオイスター炒め ソーセージのカチャップ煮 燗菜ときのこのめんつゆサラダ フレンチトースト	ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーのごま味噌煮 たまご豆腐 ウエイハース	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 コーヒー豆乳	ご飯 野菜入り揚げ豆腐の蟹あんかけ 車麩と海老の卵とじ 大根の青じそ和え オレンジジュース	ご飯 メヌケのピカタ マリニョサラダ さつま芋とりんごの甘煮 チョコ&コーヒービスケット	ご飯 たち魚の甘辛煮 炒り豆腐 水菜と切干大根の和え物 ぶどうジュース	ご飯 ボクビーンス マリネサラダ 高野豆腐といんげんの煮物 サラダせんべい
朝食	11	12	13	14	15	16	17
朝食	ご飯 味噌汁(なめこ・白葱) 白菜の煮浸し 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) 長手の煮物 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	ご飯 味噌汁(薄揚げ・白葱) アロココロの煮浸し いりごみそ	ご飯 味噌汁(えのき・じゃが芋) 切り干し煮物 金時豆	スティックパン コーヒー牛乳 パンパキンサラダ メロンムース
昼食	ご飯 スパニッシュオムレツ 五目豆 チンゲン菜の中華和え レチーズムースのブルーベリーソースがけ	ご飯 焼き鯖の煮つけ 小田巻き蒸し キュウリの豆板醤和え マンゴー入りメロンムース	ちりめんご飯 黒むつの照焼き 刻み昆布の煮物 法蓮草のピーナツ和え 紅茶ゼリーの生クリームがけ	きつねうどん 豚肉の野菜炒め 小松菜のお浸し 栗きんとん	ご飯 ビーフストロガノフ風 茶そばサラダ しらすとピーマンの甘辛煮 黒ごまプリン	中華丼 水餃子 長芋と胡瓜の梅肉和え 果肉入りピーチゼリー	きのこのちらし寿司 カリフラワーのサツと煮 ココアプリン
夕食	ご飯 大根とバラ肉のつや煮 アスパラと海老の塩炒め 胡瓜とツナのサラダ けんごつあめ	ご飯 海老フリッターの五目炒め アスパラのサラダ 小松菜と桜えびの煮浸し バナナパウム	ご飯 煮込みハンバーグ 鯖さやときのこのスープ もやしと茗荷のナムル フルーツミックス豆乳	ご飯 じゃが芋といんげんの卵とじ ふきとごんにゃくの油炒め オクラのなめ茸和え レモネード	ご飯 ほっけの塩焼き きつねと和え物のおかか煮 キャベツのお浸し ビスコ	ご飯 中揚げの肉詰め煮 アロココロのチーズ卵サラダ 里芋の煮物 アセロラジュース	ご飯 麻婆豆腐 法蓮草と海老のソテー 白菜のお浸し クッキー
朝食	18	19 (行事食)	20	21	22	23 (秋分の日)	24
朝食	ご飯 味噌汁(しめじ・大根) さやいんげんの煮浸し うぐいす豆	ご飯 味噌汁(かぶ・ちくわ麩) 小松菜の煮浸し トロロ芋	ご飯 味噌汁(玉葱・小松菜) かぶの煮物 しば漬	スティックパン(チョコ) コーヒー牛乳 じゃが芋のポトフ オリゴ糖ヨーグルト	ご飯 味噌汁(椎茸・里芋) 白菜の炒め物 金山寺みそ	ご飯 味噌汁(絹豆腐・なめこ) ピーマン蒲鉾炒め 鮭フレック	ピーナツツクリムパン バターロール 黒糖ロール コーヒー牛乳 ごぼうサラダ りんごシロップ漬け
昼食	ご飯 果ごもりポテト ひじきの煮物 つまみ菜のお浸し バナナ	一口そば 刺身盛り合わせ 天婦羅の盛り合わせ 運根まんじゅうのあんかけ 胡瓜とガリの和え物 紅白おぼろ	ご飯 ポークチャップ がんもの煮物 モロヘイヤとオクラのお浸し 牛乳アリンのみたらしレタがけ	ワカメご飯 メロンやの更紗あんかけ 運根の金平 めかぶとトマトのごま酢和え 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がけ	赤飯 鯛の山椒焼き 切り干し煮物 スタップエンドウと卵のサラダ 柿	ご飯 炊き合わせ かきたまにゅう麺 オクラとめかぶの和え物 杏仁豆腐
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 マリトツオ風	ご飯 野菜ミンチ巻き 春雨のチャプチェ ふろふき大根 黒糖ぶかし	ご飯 白身魚の南蛮漬け キャベツと海老の塩炒め チンゲン菜の磯辺和え 紅茶豆乳	ご飯 オムレツのデミグラスソースがけ かぼちゃのサラダ いんげんと赤かまの煮物 野菜と果物のジュース	ご飯 鮭フライ 水菜と若布としらすのサラダ 燗菜と舞茸の炒め煮 コンフェ	ご飯 鶏肉の香草焼き 根菜の治部煮風 ゴマ豆腐のみそかけ ピーチジュース	ご飯 ホキのチーズ焼き 千切り野菜のとろろサラダ 煮奴 うす焼せんべいサラダ
朝食	25	26	27	28	29	30	
朝食	ご飯 味噌汁(木綿豆腐・白葱) さつまいもの煮物 味噌汁	ご飯 味噌汁(薄揚げ・大根) 長手の白煮 昆布佃煮	ご飯 味噌汁(かぶ・しめじ) 大根のつきおろし煮 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) ふきと竹輪の煮物 焼そば	
昼食	ご飯 ホキのオーロラソースがけ 野菜具沢山煮 水菜の辛子和え ミルクティープリン	ベレロンチーノ カブとみぞれのスープ煮 スタップエンドウのピーナツ和え チーズケーキのストロベリーソースがけ	里芋ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 冬瓜とがんもの煮しめ 小松菜のわさび醤油和え 林檎のシナモン煮	ためきうどん 炊き合わせ3種盛り 海老とゆり根の茶碗蒸し 水ようかん	ご飯 チンジャオロースー えびチヂミ 菜の花のマヨポン酢和え 果肉入り葡萄ムース	ご飯 海老とベーコンのクリームシチュー アボカドとミックス豆のサラダ 白菜の炒め煮 柿	
夕食	ご飯 豆腐のくすび煮 なすの味噌炒め 鶏肝しくれ煮 レーズン蒸しパン	ご飯 さんまの塩焼き 青梗菜のうす煮浸し 金時豆の甘煮 しっとりまんじゅう	ご飯 ソーセージと野菜の洋風卵とじ おから 胡瓜とハムのサラダ 乳酸菌ウォーター	ご飯 シルバーの梅しそタレ焼き 春雨の酢の物 小松菜の煮浸し カルピス	ご飯 揚げ魚の野菜あんかけ 里芋と法蓮草の胡蝶味噌和え 豆腐ボールの甘だれがらめ ミニシュークリーム	ご飯 車麩とおとし卵煮 マカロニポリタン めかぶと胡瓜の酢の物 ピルクル	

*季節により、食材の入荷が少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そ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。