

メニュー表

				9月 1日(金曜日)	9月 2日(土曜日)
				ご飯 白身フライ がんも煮 菜の花の和え物 味噌汁 513kcal	ご飯 すき焼き煮風 煮奴 春雨の香味和え 味噌汁 477kcal
				紅茶ムース 66kcal	豆乳饅頭 96kcal
9月 4日(月曜日)	9月 5日(火曜日)	9月 6日(水曜日)	9月 7日(木曜日)	9月 8日(金曜日)	9月 9日(土曜日)
菜飯 ラーメンのスープカレー風 ひじきの煮物 カリフラワーの和え物  508kcal	ご飯 豚肉の生姜焼き さつま芋の煮物 ワカメの酢の物 味噌汁 623kcal	ご飯 ハンバーグのきのこあんかけ マカロニソテー いんげんのピーナツ和え 味噌汁 521kcal	ハヤシライス オムレツ 青菜のサラダ 漬物 595kcal	金時豆いりかきまぜ(徳島県) 切干大根の煮物 チンゲン菜の和え物 赤だし 甘酢生姜 443kcal	ご飯 鶏肉の柚子こしょう焼き キャベツの煮浸し 水菜ともやしの和え物 赤だし  416kcal
青りんごゼリー 50kcal	抹茶饅頭 100kcal	バニラムース 66kcal	パームクーヘン 103kcal	黒糖まんじゅう 115kcal	パナナケーキ 83kcal

メニュー表

9月11日(月曜日)	9月12日(火曜日)	9月13日(水曜日)	9月14日(木曜日)	9月15日(金曜日)	9月16日(土曜日)
ご飯 白身魚のタルタル焼き ほうれん草の玉子炒め キャベツの和え物 味噌汁 468kcal	ご飯 肉団子と野菜の和風煮 インゲンソテー 白菜の和え物 ワカメスープ 519kcal	若芽ご飯 きつねうどん 茄子の煮浸し 小松菜の和え物 393kcal	ご飯 八宝菜 南瓜の煮物 ひじきの胡麻サラダ 味噌汁 479kcal	ご飯 メンチカツ チンゲン菜の炒め煮 スパゲティサラダ 味噌汁 622kcal	豚丼 さつま芋の煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁  619kcal
抹茶パンケーキ 56kcal	チョコムース 66kcal	酒まんじゅう 77kcal	焼きプリンタルト 122kcal	どら焼き(カスタード) 110kcal	もみじ饅頭 104kcal
9月18日(月曜日)	9月19日(火曜日)	9月20日(水曜日)	9月21日(木曜日)	9月22日(金曜日)	9月23日(土曜日)
赤飯【敬老の日】 魚の天ぷら 菜の花の煮びたし 味噌汁 フルーツ  490kcal	カレーライス オムレツ 春雨サラダ 漬物 532kcal	ご飯 遠州焼き(静岡県) 馬鈴薯の煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 528kcal	ご飯 煮込みハンバーグ 高野の煮物 春菊のお浸し 味噌汁 492kcal	ゆかりご飯 わかめそば インゲンの炒め煮 白菜の和え物 360kcal	ご飯 サバの味噌煮 マカロニソテー カリフラワーの和え物 吸物 516kcal
小倉ようかん 107kcal	ととやき(いちご) 60kcal	どら焼き(あん) 114kcal	チョコバームクーヘン 105kcal	薄皮饅頭 86kcal	メロンムース 69kcal
9月25日(月曜日)	9月26日(火曜日)	9月27日(水曜日)	9月28日(木曜日)	9月29日(金曜日)	9月30日(土曜日)
ご飯 マーボー豆腐 れんこん土佐煮 チンゲン菜の和え物 吸物  431kcal	栗ご飯 にゅうめん 野菜かき揚げ 青菜の和え物 495kcal	散らし寿司 さつまいもの煮物 インゲンの胡麻和え 赤だし 甘酢生姜 455kcal	ご飯 赤魚のサッパリ蒸し 切干大根の炒め煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁 399kcal	月見丼【十五夜】 ひじきの煮物 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁  442kcal	ご飯 ひき肉包み揚げ 冬瓜の煮物 キャベツの和え物 味噌汁 471kcal
プリン 79kcal	クリームコンフェ 82kcal	抹茶ワッフル 80kcal	イチゴゼリー 52kcal	きなこパンケーキ 55kcal	クレープ 58kcal