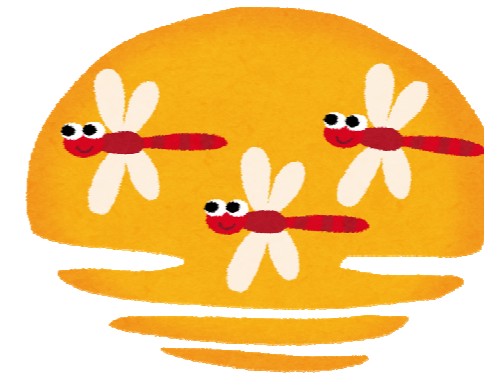




# メニュー表



				9月 1日 (木)	9月 2日 (金)	9月 3日 (土)
				<b>ご飯</b> 牛肉と野菜の炒め煮 冬瓜の煮物 春雨サラダ 赤だし  578 kcal	<b>山菜散らし寿司</b> 高野の煮物 白菜の和え物 吸物 甘酢生姜  457 kcal	<b>ご飯</b> 豚じゃが ひじきのサラダ 煮奴 味噌汁  592 kcal
				もものタルト  109 kcal	アイスクリーム(チョコ)  89 kcal	マンゴーフリン  44 kcal
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)
<b>ご飯</b> 八宝菜 春巻き 中華和え ワカメスープ  626 kcal	<b>ご飯</b> 鶏の唐揚げ 南瓜の煮物 味噌汁 フルーツ  700 kcal	<b>ご飯</b> タラの漬け焼き 切干大根の煮物 青菜のお浸し 吸物  434 kcal	<b>ハヤシライス</b> ジャーマンポテト サラダ 漬物  591 kcal	<b>ご飯</b> ミートボール和風あん 小松菜の煮浸し 玉子ロール 味噌汁  519 kcal	<b>枝豆ご飯</b> ぶっかけうどん 法連草の菜種和え かき揚げ  484 kcal	<b>ご飯</b> チキンソテー たまごとし 青梗菜のおかか和え 味噌汁  559 kcal
<b>たい焼き</b>  93 kcal	<b>クリームコンフェ</b>  82 kcal	<b>どら焼き (カスタード)</b>  110 kcal	<b>コーヒー蒸しケーキ</b>  82 kcal	<b>イチゴムース</b>  65 kcal	<b>人形焼き</b>  104 kcal	<b>ロールケーキ</b>  152 kcal



# メニュー表



9月11日 (日)	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)
<b>ご飯</b> カレイの煮付け 冬瓜のくず煮 三度豆の胡麻和え 味噌汁 455 kcal	<b>ご飯</b> 豆腐のあんかけ カブサラダ 馬鈴薯の土佐煮 味噌汁 507 kcal	<b>ご飯</b> 照焼和風ハンバーグ 里芋の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁 532 kcal	<b>ご飯</b> 豚肉の味噌炒め 春雨の酢の物 ミニお好み焼き スープ 661 kcal	<b>栗ご飯【十五夜】</b> 月見そば 茄子の煮物 フルーツ 486 kcal 	<b>ご飯</b> アジの南蛮漬け シューマイ 三度豆のお浸し 味噌汁 613 kcal	<b>ポークカレー</b> <b>サラダ</b> <b>カニクリームフライ</b> <b>漬物</b> 758 kcal
<b>フクレーフ</b> 58 kcal	<b>豆乳饅頭</b> 96 kcal	<b>コーヒーゼリー</b> 106 kcal	<b>スイートポテトカスタード</b> 78 kcal	<b>きんつば</b> 124 kcal	<b>かぼちゃプリンタルト</b> 122 kcal	<b>黒糖饅頭</b> 104 kcal
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)	9月23日 (金)	9月24日 (土)
<b>ご飯</b> 鶏の味噌煮 キャベツのゆかり和え さつまいの揚げ煮 吸物 620 kcal	<b>赤飯【敬老の日】</b> 魚の天ぷら 冬瓜の柚子あんかけ かき玉汁 フルーツ 472 kcal	<b>散らし寿司</b> <b>がんも煮</b> <b>大根の和え物</b> <b>赤だし</b> <b>甘酢生姜</b> 513 kcal	<b>ご飯</b> <b>サンマの蒲焼</b> <b>高野の煮物</b> <b>青梗菜の胡麻和え</b> <b>味噌汁</b> 616 kcal	<b>ご飯</b> <b>インゲン肉巻き</b> <b>キャベツの信田和え</b> <b>南瓜煮</b> <b>味噌汁</b> 510 kcal	<b>牛丼</b> <b>春雨の酢の物</b> <b>青菜の辛子和え</b> <b>味噌汁</b> 562 kcal	<b>ご飯</b> <b>さわら西京焼き</b> <b>大根金平</b> <b>ブロッコリーの和え物</b> <b>吸物</b> 510 kcal
<b>カエテの実</b> 101 kcal	<b>練り切り (寿)</b> 67 kcal	<b>ごまプリン</b> 73 kcal	<b>バームクーヘン</b> 98 kcal	<b>ミニおはぎ</b> 95 kcal	<b>マロンワッフル</b> 74 kcal	<b>ドーナツ</b> 174 kcal
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)	
<b>ご飯</b> <b>豆腐のそぼろあん</b> <b>切干大根の酢の物</b> <b>かき揚げ</b> <b>味噌汁</b> 574 kcal	<b>ご飯</b> <b>チキンカツ</b> <b>白菜のピザ和え</b> <b>卵の花</b> <b>吸物</b> 545 kcal	<b>わかめご飯</b> <b>ちゃぽリタン (長崎県)</b> <b>高野の煮物</b> <b>インゲンの和え物</b> <b>スープ</b> 479 kcal	<b>ご飯</b> <b>ロック/白身フライ</b> <b>青菜の和え物</b> <b>味噌汁</b> <b>フルーツ</b> 566 kcal	<b>ご飯</b> <b>ホキのミニ丼</b> <b>さつまいの甘煮</b> <b>青梗菜の和え物</b> <b>スープ</b> 534 kcal	<b>ご飯</b> <b>鶏の治部煮</b> <b>大根の甘酢和え</b> <b>千草焼き</b> <b>味噌汁</b> 594 kcal	
<b>りんごのタルト</b> 106 kcal	<b>アイスクリーム (ハニラ)</b> 88 kcal	<b>抹茶饅頭</b> 100 kcal	<b>シットリどら焼き (あん)</b> 114 kcal	<b>えびぽんせんべい</b> 19 kcal	<b>バナナケーキ</b> 130 kcal	