



献立表



日付		9/1(火)	9/2(水)	9/3(木)	9/4(金)	9/5(土)	9/6(日)
朝食		ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ デミグラスソースかけ スパゲッティサラダ	ごはん 味噌汁 ふんわりしんじょの 中華煮 たいみそ	ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 うずら煮豆	ごはん 味噌汁 竹輪と いんげんの炒め物 さくら漬け	ごはん 味噌汁 じゃがいもの トマト煮 たまごサラダ	ごはん 味噌汁 いわしつみれと 野菜の生姜煮 のり佃煮
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食		冷やし おろし肉うどん ほうれん草の 炒め物 みかん缶	グリーンピースごはん 鯖の南部焼き いんげんの 味噌炒め パイン缶	パン ブラウンシチュー マカロニソテー キャベツのサラダ	親子丼 ビーフンソテー ほうれん草の 和風和え	ごはん サバの生姜焼き さつまいもの甘煮 なすのポン酢和え	ケアセン祭り ★メニュー★ 焼き鳥丼 お好み焼き チョコバナナ
3時 おやつ		抹茶ゼリー ほうじ茶	マーブル蒸しケーキ 牛乳	黒糖まんじゅう ほうじ茶	クリームサンド 紅茶	りんごゼリー ほうじ茶	人形焼き ほうじ茶
夕食		ごはん 味噌汁 豆腐とキムチの トロトロ煮 カリフラワーの 青じそサラダ	ごはん 味噌汁 豚肉のニンニク炒め 春雨とかにかまの 和風和え	ごはん 味噌汁 和風卵焼き さつま揚げの煮物	ごはん 味噌汁 タラの野菜あんかけ 納豆	ごはん 味噌汁 鶏肉の七味焼き 大根の甘酢漬け	ごはん 味噌汁 ホキの塩焼き レンコン サラダ

日付	9/7(月)	9/8(火)	9/9(水)	9/10(木)	9/11(金)	9/12(土)	9/13(日)
朝食	ごはん 味噌汁 竹輪と里芋の煮物 赤かっぱ漬け	ごはん 味噌汁 肉団子デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 がんもと大根の煮物 いりこみそ	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ 和風ソースかけ おかか昆布	ごはん 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 しば漬け	ごはん 味噌汁 肉団子の 中華風 三色煮豆	ごはん 味噌汁 おさかなとうふあげと 野菜の煮物 梅干し
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	チキンカレー スパゲッティソテー ブドウムース	ゆかりごはん タラの西京焼き 茄子の炒め物 黄桃缶	冷やしたぬきそば 里芋とツナの 炒め物 みかん缶	パン さつま芋の 豆乳チャウダー 肉団子のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ	ごはん 鯖の塩麹焼き 金平ごぼう もやしの ゆず味噌和え	ごはん 鶏肉の照り焼き 大根と厚揚げの ポン酢炒め れんこんのサラダ	いりこ菜飯 チンゲン菜の卵炒め きざみ昆布の煮物 パイン缶
3時 おやつ	黒ゴマプリン 紅茶	塩まんじゅう ほうじ茶	はちみつ蒸しケーキ 牛乳	小倉ミルク寒天 ほうじ茶	エクレア 紅茶	シュークリーム 紅茶	レーズン蒸しケーキ 牛乳
夕食	ごはん 味噌汁 カレイの南蛮漬け いんげんのクルミ和え	ごはん コーンポタージュ 鶏肉のパン粉焼き もやしと人参の 二色和え	ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 南瓜の胡麻和え	ごはん 味噌汁 サバのみぞれ煮 納豆	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め ほうれん草の お浸し	ごはん 味噌汁 ホキの にんにく醤油焼き カリフラワーと かにかまのサラダ	ごはん 味噌汁 豚肉の スタミナ炒め もやしの ごま醤油和え

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



献立表



日付	9/14(月)	9/15(火)	9/16(水)	9/17(木)	9/18(金)	9/19(土)	9/20(日)
朝食	ごはん 味噌汁 高野豆腐の ごま煮 青かっぱ漬け	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグの トマトソースがけ マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 じゃがいもとツナの 中華煮 たいみそ	ごはん 味噌汁 竹輪といんげんの 煮物 うずら煮豆	ごはん 味噌汁 厚揚げとキャベツの 和風あんかけ さくら漬け	ごはん 味噌汁 いわしつみれの和風煮 スパゲッティサラダ	ごはん 味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 のり佃煮
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	中華丼 ブロッコリーの 香り炒め 春雨中華サラダ	栄養科 ★イチオシメニュー★ ごはん 油淋鶏 ほうれん草の炒め物 フルーツ杏仁豆腐	ひじきごはん カレイの梅焼き 大根のだし煮 パイン缶	パン チキンシチュー れんこんソテー コールスローサラダ	こだわりの 醤油ラーメン 竹輪の青のり炒め みかん缶	ごはん タラの キノコあんかけ なすの味噌炒め オクラの和え物	鮭菜飯ごはん 鶏肉の 醤油麹焼き 切り干し大根の 煮物 黄桃缶
3時 おやつ	チョコレートババロア 紅茶	きなこ饅頭 ほうじ茶	カステラ 紅茶	もみじ饅頭 ほうじ茶	黒ゴマ蒸しケーキ 牛乳	オレンジゼリー ほうじ茶	ココア蒸しケーキ 牛乳
夕食	ごはん 味噌汁 サバのみりん焼き ほうれん草の わさびポン酢和え	ごはん 味噌汁 ホキの 七味マヨネーズ焼き カリフラワーの 和風和え	ごはん 味噌汁 豚肉の彩り炒め 大豆とさつま揚げの 煮物	ごはん 味噌汁 サワラの幽庵焼き わかめサラダ	ごはん 味噌汁 ほうれん草入り 卵焼き ごぼうサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のきじ焼き 納豆	ごはん 味噌汁 豆腐チャンプルー 白菜の甘酢和え

日付	9/21(月)	9/22(火)	9/23(水)	9/24(木)	9/25(金)	9/26(土)	9/27(日)
朝食	ごはん 味噌汁 がんもどきと 玉ねぎの煮物 赤かっぱ漬け	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 パンプキンサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げとチンゲン菜の 中華あんかけ いりこみそ	ごはん 味噌汁 卵焼き おかか昆布	ごはん 味噌汁 ふんわりしんじょうの 和風煮 しば漬け	ごはん 味噌汁 おさかな豆腐あげと 野菜の中華煮 三色煮豆	ごはん 味噌汁 肉団子の 照り焼き風 梅干し
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	★敬老の日メニュー★ 敬老お祝い膳 	カレーライス 海鮮入り 焼きビーフン ヨーグルト	★秋メニュー★ きのこごはん さんまの塩焼き ジャーマンパンプキン さつまいもの ハニーマヨサラダ	★パンセレクト★ 鶏肉の オーロラソース焼き ほうれん草のソテー 黄桃缶	★月見メニュー★ 月見サンド コンソメスープ フライドポテト	鶏肉の 和風スープパスタ 竹輪とツナの 青のり炒め みかん缶	わかめごはん サワラの マスタード焼き 白菜のおかか炒め パイン缶
3時 おやつ	★お祝いおやつ★ 玄米茶	メロンゼリー ほうじ茶	★秋分おやつ★ 玄米茶	メープル蒸しケーキ 牛乳	★月見おやき★ 玄米茶	きなこ蒸しケーキ 牛乳	牛乳みかん寒天 ほうじ茶
夕食	ごはん 味噌汁 筑前煮 納豆	ごはん 味噌汁 タラの照り焼き 大根のそぼろ煮	ごはん 味噌汁 豚肉と白菜の 炒め物 ひじきと大豆の サラダ	ごはん 味噌汁 カレイの甘酢あんかけ キャベツの ごま醤油和え	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 いんげんの 中華和え	ごはん 味噌汁 サバの味噌煮 じゃが芋の フレンチサラダ	ごはん ポタージュスープ 鶏肉の マーマレード焼き もやしの和え物

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



献立表



日付	9/28(月)	9/29(火)	9/30(水)				
朝食	ごはん 味噌汁 高野豆腐と いんげんの煮物 青かっぱ漬け	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ デミグラスソースがけ スパゲッティサラダ	ごはん 味噌汁 ふんわりしんじょの 中華煮 たいみそ				
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	赤飯 豚肉とれんこんの 香り炒め ひじきの煮物 黄桃缶	麦飯 サバの ごまみそ焼き 大豆の煮物 とろろ	冷やしきつねそば じゃが芋の 千切り炒め みかん缶				
3時 おやつ	誕生日ケーキ 紅茶	ピーチゼリー ほうじ茶	レーズン蒸しケーキ 牛乳				
夕食	ごはん コーンボタージュ サワラのパン粉焼き ブロッコリーと ツナのドレッシング和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き ほうれん草の 煮びたし	ごはん 味噌汁 タラの蒲焼き もやしと人参の なめ茸和え				

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。