



献立表



	月	火	水	木	金	土
日付	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
昼食	【野菜の日メニュー】 梅しらすごはん 味噌汁 冬瓜の 鶏そぼろあんかけ 和風生野菜サラダ じゃがマヨ	冷しおろし肉うどん ほうれん草の 中華炒め 揚げナスの甘辛煮 梨	グリンピースごはん すまし汁 サワラの南部焼き インゲンの味噌炒め フルーツみつ豆	【デ 他外】 A.パン/B.ごはん コンソメスープ タラのマヨネーズ焼き マカロニソテー 抹茶ゼリー	親子丼 味噌汁 ビーフンソテー クリームサンド	【ケアセン祭りメニュー】 焼き鳥丼 味噌汁 お好み焼き チョコバナナ
日付	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
昼食	チキンカレー コンソメスープ スパゲッティソテー ぶどうムース	【ライブクック】 天ぷら	ビビンバ丼 中華スープ 里芋とツナの炒め物 バナナ	【デ 他外】 A.パン/B.ごはん さつま芋チャウダー 肉団子のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ 小倉ミルク寒天	ごはん 味噌汁 サワラの塩麹焼き 金平ごぼう エクレア	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 大根と厚揚げの ポン酢炒め 和風生野菜サラダ
日付	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
昼食	中華丼 わかめスープ ブロッコリーの 香り炒め キウイフルーツ	栄養科 ★イチオシメニュー★ ごはん 中華スープ 油淋鶏 ほうれん草の中華炒め フルーツ杏仁豆腐	ひじきごはん 味噌汁 カレイの梅焼き 大根のだし煮 カステラ	【デ 他外】 A.パン/B.ごはん チキンシチュー れんこんソテー コールスローサラダ チョコレートババロア	こだわりの 醤油ラーメン 竹輪の青のり炒め 焼売 きゅうりの中華サラダ	ごはん すまし汁 タラの キノコあんかけ なすの味噌炒め オレンジゼリー
日付	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
昼食	【敬老の日メニュー】 敬老お祝い膳 	カレーライス コンソメスープ 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 味噌汁 さんまの塩焼き ジャーマンパンプリン さつま芋のハニーマヨサラダ おはぎ	【デ 他外】 A.パン/B.ごはん 味噌汁 鶏肉の オーロラソース焼き ほうれん草のソテー オレンジ	【月見メニュー】 月見豚丼 コンソメスープ ナスのトマト炒め 月見おやき	鶏照り丼 味噌汁 竹輪とツナの 青のり炒め 料理クラブデザート
日付	9月28日	9月29日	9月30日	こんにちは！三郷ケアセンター栄養科です。 9月に入り、暦上では秋の始まりの季節になりました。 秋と言っても、まだまだ暑い日が続いています。 こまめな水分補給を忘れずに、元気に過ごしましょう！ 		
昼食	赤飯 味噌汁 豚肉とレンコンの 香り炒め ひじきの煮物 誕生日ケーキ	麦飯 すまし汁 サバの ごま味噌焼き 大豆の煮物 とろろ	二色丼 味噌汁 じゃが芋の 千切り炒め 生野菜青じそサラダ			