



献立表



	月	火	水	木	金	土
日付	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
昼食	ごはん 味噌汁 サワラの塩麹焼き 大豆とひじきの煮物 白菜の梅和え	ごはん 味噌汁 タラの山椒焼き 竹輪の煮物 パイン缶	麻婆丼 わかめスープ 青菜とツナの オイスター炒め みかん缶	【デパート外】 A.パン/B.ごはん コンソメスープ ビーフシチュー ほうれん草のソテー キャベツサラダ	おかかごはん 味噌汁 カレーの甘酢あんかけ さつま揚げの煮物 黄桃缶	ごはん 味噌汁 豚肉のニンニク炒め 切干大根の煮物 いんげんの和え物
3時 おやつ	人形焼き ほうじ茶	ロールケーキ 紅茶	牛乳みかん寒天 ほうじ茶	メープルケーキ 麦茶	カステラ 紅茶	ドーナツ 麦茶
日付	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
昼食	カレーライス コンソメスープ マカロニソテー ヨーグルト	中華丼 中華スープ 大根とかにかまの 炒め物 黄桃缶	ごはん すまし汁 生揚げのくず煮 金平ごぼう ほうれん草とささみの 辛子味噌和え	【デパート外】 A.パン/B.ごはん ロールキャベツ コンソメスープ ブロッコリーサラダ バナナムース	じゃこ枝豆ごはん すまし汁 サワラの味噌漬焼き 小松菜と竹輪の 含め煮 パイン缶	ごはん コンソメスープ ハンバーグ トマトソースがけ ブロッコリーソテー コールスローサラダ
3時 おやつ	小倉ミルク寒天 ほうじ茶	紅茶ケーキ 麦茶	バームクーヘン ほうじ茶	ドーナツ 麦茶	シュークリーム 紅茶	せんべい ほうじ茶
日付	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
昼食	【お弁当昼食】 敬老の日弁当	ごはん 味噌汁 卵とイカの和風炒め 青菜とさつま揚げの バター醤油炒め 白菜の和え物	ごはん 味噌汁 タラの幽庵焼き れんこんの青のり炒め いんげんの 和風わさび和え	【デパート外】 A.パン/B.ごはん コンソメスープ シーフードシチュー マカロニソテー ドレッシング和え	豚丼 味噌汁 ちくわと小松菜の 炒め物 黄桃缶	【愛知県郷土料理】 味噌カツ丼 すまし汁 煮酢和え
3時 おやつ	祝いどら焼き 玄米茶	紅白まんじゅう ほうじ茶	黒糖ケーキ 麦茶	ぶどうゼリー ほうじ茶	メープルケーキ 麦茶	【愛知県銘菓】 玄米茶
日付	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
昼食	麦飯 味噌汁 豚肉とキャベツの炒め物 揚げなすのカニ風 あんかけ とろろ	【秋分の日メニュー】 きのこごはん 味噌汁 さんまの塩焼き さつま芋のそぼろ煮 南瓜のサラダ	洋風ハンバーグ丼 コンソメスープ じゃがいもの チーズ焼き パイン缶	【デパート外】 A.パン/B.ごはん チキンポトフ ブロッコリーソテー コールスローサラダ	チキンカレー コンソメスープ カワラーの香り炒め ぶどうムース	いりこ菜飯 味噌汁 サバのきじ焼き 大豆の煮物 黄桃缶
3時 おやつ	黒ゴマプリン ほうじ茶	おやつセレクト 玄米茶	彼岸おやつ 麦茶	黒糖ケーキ ほうじ茶	きなこミルク寒天 ほうじ茶	デイ料理クラブ 紅茶
日付	9月29日	9月30日	こんにちわ！三郷ケアセンター栄養科です。 暑さが残り、過ごしにくい日が続いていますね。 9月は暦上、秋の始まりとされています。 秋の味覚のさつま芋やきのこには、免疫向上効果や 疲労回復効果が期待できるビタミンが豊富に 入っています。秋の味覚をたくさん食べて 元気に9月も乗り切りましょう！			
昼食	他人丼 味噌汁 じゃがいもの 煮ころがし みかん缶	ごはん すまし汁 肉野菜炒め なすの味噌煮 もやしと竹輪の 和え物				
3時 おやつ	今川焼 ほうじ茶	黒糖ケーキ 麦茶				

