

献立表(R8.9)

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			御飯 玉葱とﾊﾞｰﾂの煮物 白花豆 味噌汁(ｼﾒｼﾞ、油揚げ)	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 玉子焼き 味噌汁(玉葱、じゃが芋)	御飯 ﾘｰｰｰﾞと冬瓜の煮物 いわしの生姜煮 味噌汁(ﾌｵﾒ、葱)	御飯 野菜のｺﾝｼｬ煮 金時豆 味噌汁(もやし、油揚げ)	御飯 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 ミニオムレツ 味噌汁(ｷｬﾊﾞﾁ、葱)
昼食			御飯 サバのおろし煮 切干とﾋｼﾞｷの炒め ミニ冷奴 鶏汁	そうめん 豚肉と牛蒡のたれ炒め おからの煮物 ｷｬﾊﾞﾁﾗﾀﾞ	御飯 鶏肉南蛮漬(①ﾃﾞｲ選択：鰺) きんぴらごぼう 青梗菜お浸し 味噌汁(じゃが芋、ﾄﾛｯﾂ)	御飯 サバの塩焼き 煮物(南瓜、厚揚げ) 胡瓜の即席漬 ｷｬﾊﾞﾁの豆乳ｽｰﾌﾟ	御飯 マグロカツ 野菜炒め ﾌｵﾒとｼﾗｽのﾗﾀﾞ
夕食			御飯 胡麻しゃぶ かぼちゃの煮物 ナムル	御飯 鶏肉と薩摩芋の甘辛煮 小松菜と玉子の炒め ﾄﾏﾄと青じその和風ﾗﾀﾞ	御飯 高野豆腐のたまごとじ ﾊﾞｰﾂと野菜のﾌｵﾒﾗﾀﾞ炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾗﾀﾞ	御飯 挽肉と春雨の炒め物 冬瓜の煮物 いんげんピーナツ和え	御飯 タラのすき焼き風 里芋の煮物 ほうれん草ゆず味噌和え
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	御飯 五目きんぴら 鰯のおかか煮 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞｲﾓ、ﾌｵﾒ)	御飯 ｷｬﾊﾞﾁとｱﾅﾅの煮物 オクラ納豆 味噌汁(ｲﾅﾁ、茄子)	御飯 がんも野菜の煮物 そぼろ 味噌汁(ｷｬﾊﾞﾁ、ﾄﾛｯﾂ)	御飯 きのこ豆腐の煮物 花五目玉子焼き 味噌汁(大根、青梗菜)	御飯 切干大根の炒め煮 うぐいす豆 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞ芋、玉葱)	御飯 じゃが芋の煮物 さんまｲﾓ煮 味噌汁(茄子、わかめ)	御飯 いんげん煮物 鰯の梅煮 味噌汁(ｲﾅﾁ、ｷｬﾊﾞﾁ)
昼食	中華丼 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾗﾀﾞ 玉子焼き ネギ塩スープ	肉汁うどん 小松菜のナムル 豆腐ナゲット 桜海老のしんじょ	麦入り御飯 ﾌﾘの葱ﾎﾞﾝ焼き ﾊﾞﾌﾞﾘかと挽肉の炒め とろろ 澄まし汁	御飯(重陽の節句) 肉じゃが 秋茄子の炒め煮 めかふの和え物 味噌汁(ｷﾞ、里芋)	御飯 赤魚の塩麹焼き きんぴらごぼう 里芋すんだ和え きのこのスープ	御飯 豚カツ(ﾃﾞｲ選択：あじさんが焼) 南瓜いとこ煮 胡瓜と塩昆布の和え物 中華スープ	御飯 親子煮 蒸し茄子胡麻だれ マカロニサラダ 味噌汁(椎茸、ｶﾗ)
夕食	御飯 おろしハンバーグ ｺｰﾝの炒め 南瓜のサラダ	御飯 鮭ときのこの蒸焼 酢の物 ほうれん草の和え物	御飯 鶏の照り焼き 大根のきんぴら 胡瓜とひじきの和え物	御飯 ｶﾚｲのﾊﾞﾝﾎﾞ粉焼(ﾄﾏﾄｰｽ) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾁｰｽﾞ炒め ごぼうサラダ	御飯 豚しょうが焼き 小松菜海苔和え シーザーサラダ	御飯 挽肉ときのこの甘辛煮 ﾘｰｰｰﾞと玉子の炒め 白あえ	御飯 豚肉とさつま芋のﾎﾞﾝﾎﾞ炒め 豆腐とかにかまの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	御飯 車麩の煮付け 玉子焼き 味噌汁(豆腐、玉葱)	御飯 ｲﾅﾁと青菜の炒め煮 肉団子 味噌汁(茄子、ﾄﾛｯﾂ)	御飯 きのこ生揚げの煮物 いわしのおかか煮 味噌汁(じゃが芋、葱)	御飯 じゃが芋と桜えびの煮物 オムレツ(ぬ：温泉玉子) 味噌汁(ﾌｵﾒ、切干大根)	御飯 ｻﾂﾏｸﾞと野菜の炒め煮 金時煮豆 味噌汁(大根、青菜)	御飯 五目ひじき イワシ生姜煮 味噌汁(里芋、しめじ)	御飯 きんぴら 玉子焼き 味噌汁(ﾄﾛｯﾂ、ｲﾅﾁ)
昼食	御飯 豚肉とじゃが芋の煮物 ﾊﾞﾌﾞﾘかの焼き浸し 青梗菜の和え物 吸物	御飯 鶏唐揚げ 切干とひじきの煮物 ポテトサラダ 味噌汁(玉葱、高野豆腐)	御飯 豚味噌炒め 五目豆 ほうれん草のごま和え ワカメスープ	御飯 白身魚の香味だれ かぼちゃ煮物 エビマヨ 味噌汁(ｷｬﾊﾞﾁ、あおさ)	御飯 ﾊﾊﾞｰｸﾞｲﾓ野菜ｼｰｽﾞ ｷｬﾊﾞﾁとｺｰﾝ炒め 人参ツナサラダ 冷製ﾎﾞｰｸﾞｼﾞｭ	塩ラーメン 麻婆豆腐 じゃが芋と大葉のﾗﾀﾞ 胡瓜の和え物	御飯 アジフライ 蓮根洋風炒め ツナサラダ かきたまスープ
夕食	御飯 鮭大根 ほうれん草炒め さつま芋サラダ	御飯 鯖山椒焼き ｺﾚﾔ肉味噌炒め オクラの和え物	御飯 かれいの煮付け 野菜のたまご炒め ｽﾊﾞｸﾞﾃｲﾗﾀﾞ	御飯 豚肉と野菜の旨煮 海草サラダ 胡瓜の塩麹漬	御飯 ｶﾚｲとｷﾉｺの蒸焼 茄子の甘辛煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾗﾀﾞ	御飯 鶏肉のﾄﾏﾄ煮 ほうれん草炒め 魚介サラダ	御飯 茄子と挽肉の炒め 煮奴 ｷｬﾊﾞﾁの和え物

献立表(R8.9)

	日	月	火	水	木	金	土
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	御飯 高野豆腐含め煮 焼売 味噌汁(キャベツ、麩)	御飯 リーゼンと野菜の炒め 納豆山かけ 味噌汁(エビ、シメジ)	御飯 アサリと小松菜の煮物 イワシ胡麻味噌煮 味噌汁(玉葱、里芋)	御飯 リーゼンと野菜の煮物 うぐいす豆 味噌汁(茄子、わかめ)	御飯 大根のコンソメ煮 そぼろ 味噌汁(豆腐、シメジ)	御飯 豆腐と三つ葉の煮物 鯖味噌煮 味噌汁(里芋、カウ)	御飯 はんぺんの煮物 チーズオムレツ 味噌汁(油揚げ、葱)
昼食	御飯 鶏肉とピーマンの炒め物 春雨サラダ ブロッコリーおかかマヨ ほうとう風すいとん汁	御飯(敬老の日) カウの生姜醤油漬焼き 銀杏と南瓜の煮物 小松菜の和え物 みつば澄まし汁	カレーライス 野菜炒め かきマサダマ 福神漬	御飯(秋分の日) 鮭カツ ブロッコリー胡麻味噌和え 南瓜サラダ きのこ汁	パン クリームシチュー 彩りサラダ オムレツ ゼリー(デイ)	さつま芋御飯(十五夜) 白身魚のコンロ焼き 厚揚げと野菜の炒め ほうれん草のお浸し モモ缶(デイ) 茄子とキノコの汁物	御飯 麻婆豆腐 南瓜レモン煮 海藻サラダ フルーツサラダ(デイ) ワタンスープ
夕食	御飯 豚肉ときのこの塩麹焼き じゃが芋の甘煮 めかぶ和え物	御飯 鶏肉のマヨソース焼き きんぴらごぼう 青菜の塩昆布和え	御飯 豚肉と茄子のおろしホッペ酢 南瓜の煮物 豆腐のなめ茸かけ	御飯 鶏の塩レモン焼き ハムとポテトの炒め ピーマンお浸し	御飯 ブリとネギの甘辛焼 茄子の肉味噌炒め 小松菜の和え物	御飯 肉じゃが にらもやし炒め いんげん入りもずく酢	御飯 鮭のパン粉焼き 冬瓜と豚肉の甘辛煮 小松菜の胡麻和え
	27	28	29	30			
朝食	御飯 切干大根の煮物 黒花豆煮 味噌汁(ジャガイモ、モヤシ)	御飯 白菜とベーコンの煮物 納豆山かけ 味噌汁(玉葱、わかめ)	御飯 つみれの煮物 秋刀魚味噌煮 味噌汁(トウモロコシ、青梗菜)	御飯 キャベツの煮物 焼売 味噌汁(ほうれん草、大根)			
昼食	御飯 おろしホッペ酢カツ ひじきの煮物 青梗菜の和え物 のっぺい汁	横手焼きそば(郷土料理：秋田) きりたんぼ ポテトサラダ サイダーゼリー(デイ)	御飯(コンニチハ：酢の物汁物以外別メニュー) 天ぷら(竹輪、茄子、南瓜) 鶏とベーコンの煮物 胡瓜とわかめの酢の物(全員) 洋梨(デイ) お吸い物(全員)	御飯 ハンバーグきのこソース 野菜のトマト煮 明太スパゲティサラダ みかん(デイ) 味噌汁(南瓜、豆腐)			
夕食	御飯 豚肉しょうが焼き 三色ピーマン炒め ブロッコリーごま和え	麦入り御飯 鶏肉のバター醤油炒め 南瓜のチーズ焼き シラスおろし	御飯 白身魚のおろしかけ きんぴらごぼう 青菜の和え物	御飯 鮭の味噌焼き 鶏肉と玉子の炒め いんげん生姜和え			