

メニュー9月

曜日		月	火	水	木
日					
朝食	味噌汁 おかず	えのき・玉ねぎ さばの塩焼き・浅漬け	豆腐・玉ねぎ ごぼうのうま煮・ふりかけ	大根・玉ねぎ 卵焼き・しそ昆布	なめこ・玉ねぎ ひじき煮・ふりかけ
昼食	主食	ごはん	ごはん	ごはん	いなり寿司
	メイン	鶏の照り焼き	赤魚の西京焼き	豆腐入りミートローフ	うどん
	副1	里芋の煮つけ	南瓜の煮つけ	ブロッコリーのさっと煮	さといものそぼろ煮
	副2	コールスロー	レンコンの甘酢	マカロニサラダ	漬物
	吸物	すまし汁	すまし汁	スープ	-
	果物	白桃缶	バナナ	バナナ	りんご
おやつ		カップケーキ	黒糖くずもち	いちごババロア	今川焼
夕食	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	メイン	肉団子と大根の煮込み	豚とじゃがいもの味噌煮	カレーの煮つけ	鶏と豆腐の煮物
	副1	牛蒡のみそ炒め	キャベツのオイスター炒め	なすとピーマンの炒め物	竹輪とレンコンの青のり炒め
	副2	ほうれん草のおかか和え	オクラの梅和え	もヤシのごまポン和え	小松菜の酢味噌和え
	吸物	すまし汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁
曜日		金	土	日	
日					
朝食	味噌汁 おかず	キャベツ・玉ねぎ 豆腐の中華あん・ふりかけ	しめじ・玉ねぎ 切り干し大根・たいみそ	里芋・玉ねぎ 金平牛蒡・ふりかけ	
昼食	主食	ごはん	ごはん	ごはん	
	メイン	豚のみぞれ煮	蒸しどり	ぶりの味噌煮	
	副1	カリフラワーのカレー炒め	小松菜の煮びたし	大豆とひじきの煮物	
	副2	もやしのナムル	大根サラダ	ほうれん草のツナ和え	
	吸物	すまし汁	すまし汁	すまし汁	
	果物	バナナ	バナナ	バナナ	
おやつ		蒸しパン	ホットケーキ	みたらし団子	
夕食	主食	ごはん	ごはん	ごはん	
	メイン	厚揚げの卵炒め	根菜のそぼろ煮	豚と玉ねぎのポン酢炒め	
	副1	冬瓜のあんかけ	こんにゃくとたけのこの金平	じゃがいもの煮つけ	
	副2	胡瓜とわかめの酢の物	ブロッコリーの味噌和え	インゲンとしめじのごま和え	
	吸物	すまし汁	すまし汁	すまし汁	