

9月

1日
火

ごちそうの日♪

彩り巻き寿司 ほうれん草の柚子和え
 (ねぎまぐろ・うなぎ・かつおの
 たたき・えび・ツナマヨ・たまご)
 カロリー491 塩分3.8

2日
水

赤魚の山椒煮

ひじきご飯
 金平ごぼう
 もずく酢
 味噌汁
 カロリー496 塩分3.2

3日
木牛肉の柳川風
玉子とじ

ごはん
 ブロッコリーの酢味噌和え
 キムチ冷奴
 すまし汁
 カロリー627 塩分2.6

4日
金

ポークカレー

海老と茹で玉子のサラダ
 りんご
 カロリー758 塩分2.7

5日
土

ホッケの塩焼き

菜めしご飯
 小松菜の胡麻和え
 南瓜の煮物
 豚汁
 カロリー506 塩分2.3

6日
日

ミートスパゲティ

秋野菜のポトフ
 ごぼうサラダ
 キウイ
 カロリー715 塩分3.8

7日
月

肉豆腐

ごはん
 なすチリ
 ブロッコリーの胡麻和え
 味噌汁
 カロリー642 塩分2.4

8日
火白身魚のムニエル
～トマトソース～

ごはん
 ウィナーソテー
 海藻サラダ
 コーンスープ
 カロリー495 塩分2.3

9日
水牛肉の
おろしぽん酢かけ

ごはん
 高野豆腐の煮物
 白菜のゆかり和え
 味噌汁
 カロリー660 塩分2.7

10日
木

カレイの甘辛煮

きのこご飯
 人参しりしり
 小松菜の山葵和え
 味噌汁
 カロリー494 塩分3.1

11日
金鶏肉とさつま芋の
煮物

ごはん
 胡瓜としらすの和え物
 茄子の甘辛炒め
 味噌汁
 カロリー542 塩分3.2

12日
土白身魚の
クリームソース

ごはん
 玉子とベーコンの炒め物
 温野菜サラダ
 コーヒーゼリー
 カロリー577 塩分2.6

13日
日

鯖の塩焼き

ごはん
 揚げ出し豆腐
 オクラのおかか和え
 具だくさん汁
 カロリー629 塩分2.9

14日
月

油淋鶏

ごはん
 ほうれん草ともやしのナムル
 スープ餃子
 杏仁豆腐
 カロリー688 塩分2.6

15日
火

カレイの唐揚げ

ちりめん山椒ご飯
 南瓜の煮物
 胡瓜の塩昆布ナムル
 赤だし
 カロリー541 塩分2.0

16日
水鶏団子と根菜の
甘酢あんかけ

ごはん
 蒸しシューマイ
 小松菜とえのきの和え物
 わかめスープ
 カロリー630 塩分3.3

17日
木

アジフライ

ごはん
 じゃこスパゲティソテー
 ブロッコリーのお浸し
 コンソメスープ
 カロリー543 塩分2.0

18日
金揚げ鮭と豆腐の
みぞれ煮

ごはん
 ひじき煮
 カリフラワーの酢の物
 すまし汁
 カロリー606 塩分2.4

19日
土秋野菜の
チキンカレー

シーザーサラダ
 フルーチェ
 カロリー693 塩分2.9

20日
日牛肉と茄子の
醤油炒め

ごはん
 ひじきの炒め煮
 冷奴のオクラあんかけ
 味噌汁
 カロリー687 塩分2.6

21日
月

敬老の日♪ お祝い御膳

赤飯・赤だし
 鯛の昆布締め・炊き合わせ
 天ぶら(えび・なす・さつま芋・ししとう)
 カロリー574 塩分2.2

9月

22日
火

コースとんかつ	ごはん 焼き茄子の生姜あんかけ チンゲン菜の柚子和え 味噌汁
カロリー699	塩分3.0

23日
水

海老チリソース	ごはん カリフラワーの中華和え 小籠包 中華スープ
カロリー616	塩分2.8

24日
木

鶏肉と大根の 治部煮	ごはん キャベツのツナサラダ 炒り豆腐 味噌汁
カロリー632	塩分2.7

25日
金

ぶり大根	ごはん 一口がんもの含め煮 玉ねぎと人参のマリネ風サラダ 赤だし
カロリー468	塩分2.6

26日
水

豚肉の 生姜焼き	ごはん ひじきの白和え 大根の肉味噌田楽 すまし汁
カロリー625	塩分2.1

27日
木

アジの梅煮	ごはん 五目煮豆 ほうれん草のおろし和え 味噌汁
カロリー472	塩分2.4

28日
金

和風ハンバーグ おろしぽん酢	ごはん マカロニサラダ 野菜炒め 味噌汁
カロリー638	塩分2.7

29日
火

プルコギ	ごはん さつま芋のきんぴら いんげんの明太子和え かき玉スープ
カロリー717	塩分2.2

30日
水

白身魚のピカタ	ごはん アスパラとベーコンの炒め物 マセドアンサラダ コーンスープ
カロリー567	塩分2.4

