



# 献立表



	月	火	水	木	金	土
日付	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日
昼食	ひじきごはん すまし汁 豚肉の炒め煮 大豆煮 パイン缶	二色丼 味噌汁 ほうれんそう の炒め物 里芋サラダ	麦飯 味噌汁 タラの梅じそ焼き いんげんの炒め物 とろろ	【デ他外】 A.ごはん B.パン コンソメスープ ビーフシチュー ブロッコリーソテー さつま芋サラダ	ピリ辛そばろ丼 中華スープ 厚揚げの味噌炒め 黄桃缶	ごはん 味噌汁 鶏肉のんにく 醤油焼き 切干大根の煮物 バナナ
3時 おやつ	ハッシュドポテト ほうじ茶	コーヒー牛乳ゼリー 紅茶	メープルパンケーキ 麦茶	もみじ饅頭 緑茶	黒糖蒸しパン 麦茶	クリームサンド 紅茶
日付	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日
昼食	ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き 刻み昆布の煮物 いんげんサラダ	じゃこ枝豆ごはん 味噌汁 赤魚の塩麴焼き 金平ごぼう 小松菜の和え物	親子丼 すまし汁 竹輪のたらこ炒め 白桃缶	【デ他外】 A.ごはん B.パン 豆乳チャウダー 肉団子のコンソメ煮 マカロニサラダ みかん缶	シーフードカレー コンソメスープ れんこんのソテー ぶどうムース	ごはん 味噌汁 あおさ入り卵焼き なすの揚げ浸し ブロッコリーサラダ
3時 おやつ	イチブク風ゼリー 紅茶	きなこプリン ほうじ茶	今川焼 緑茶	シナモンパンケーキ 麦茶	バームクーヘン 紅茶	ソーセイ蒸しパン 麦茶
日付	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日
昼食	【敬老の日 祝いメニュー】 松花堂弁当	【月見メニュー】	おかかごはん すまし汁 サバの照り焼き キャベツの炒め物 れんこんの梅肉和え	【デ他外】 A.ごはん B.パン コンソメスープ 煮込みハンバーグの トマトソースかけ じゃが芋のグリル カリフラワーサラダ	豚丼 味噌汁 冬瓜の炒め煮 黄桃缶	麻婆丼 中華スープ ブロッコリーの炒め物 もやし中華和え
3時 おやつ	【敬老の日おやつ】	【月見おやつ】	豆乳プリン ほうじ茶	マヨコーン蒸しパン 麦茶	人形焼き 緑茶	ごまパンケーキ 麦茶
日付	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日
昼食	<b>【パンWEEK】</b>					
昼食	コロッケパン すまし汁 卵炒め ささみの胡麻和え	関西風厚焼き 卵サンド 冬瓜スープ グリルチキン スパゲティサラダ	ハンバーガー ジンジャースープ フライドポテト コールスローサラダ	フルーツサンド コンソメスープ ポークチャップ バナナ	ホットドッグ オニオンスープ マカロニソテー マセドアンサラダ	ツナ照り焼き ピザパン 鶏団子スープ ジャーマンポテト みかん缶
3時 おやつ	マープルパンケーキ 麦茶	抹茶ミルク寒天 ほうじ茶	きなこ蒸しパン 麦茶	ストロベリーババロア 紅茶	バイクドポテト ほうじ茶	せんべい 緑茶
日付	9月30日	こんにちは！ 三郷ヶアセンターの栄養科です。 今月は敬老の日メニューや月見メニュー、 パンWEEKを開催します。 23日からのパンWEEKは利用者様からの リクエストで企画しました。ファストフード店 で出てくるような、残暑にも負けない エネルギーな料理をご用意しています。 お楽しみに！				
昼食	【北海道郷土料理】 ごはん/すまし汁 サケの ちゃんちゃん焼き じゃがバター 切干大根の松前漬け風					
3時 おやつ	【北海道銘菓】					

