



献立表



| 日付 | | | | | | | | 9/1(日) |
|-----------|---|--|--|--|--|--|--|---|
| 朝食 | | | | | | | | ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんの ピーナッツ和え |
| 10時 | 月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。 | | | | | | | |
| 昼食 | | | | | | | | 高菜ごはん タラの ネギソース蒸し れんこん金平 もやしナムル |
| 3時 おやつ | | | | | | | | 抹茶牛乳ゼリー 緑茶 |
| 夕食 | | | | | | | | ごはん じゃが芋スープ 鶏肉の マヨネーズ焼き 大根サラダ |

| 日付 | 9/2(月) | 9/3(火) | 9/4(水) | 9/5(木) | 9/6(金) | 9/7(土) | 9/8(日) |
|-----------|---|--|-------------------------------------|--|--|---|---|
| 朝食 | ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あんかけ チンゲン菜の和え物 | ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ | ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の煮物 金時煮豆 | ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 納豆 | ごはん 味噌汁 高野豆腐のごま煮 おかか昆布 | ごはん 味噌汁 オムレツの トマトソースがけ いんげんの ピーナッツ和え | ごはん 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 柴漬け |
| 10時 | 月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。 | | | | | | |
| 昼食 | ひじきごはん 豚肉の炒め煮 大豆煮 パイン缶 | 二色丼 ほうれんそう の炒め物 里芋サラダ | 麦飯 タラの梅じそ焼き いんげんの炒め物 とろろ | パン ビーフシチュー ブロッコリーソテー さつま芋サラダ | こだわりの 豚骨ラーメン 厚揚げの味噌炒め 黄桃缶 | ごはん 鶏肉のんにく 醤油焼き 切り干し大根の煮物 バナナ | わかめごはん サワラの南部焼き 冬瓜の煮物 白菜のゆかり和え |
| 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 牛乳 | もみじ饅頭 緑茶 | 黒糖蒸しパン 牛乳 | クリームサンド 紅茶 | 小豆ミルク寒天 ほうじ茶 |
| 夕食 | ごはん 味噌汁 赤魚の蒲焼 なすの ごま味噌和え | ごはん 味噌汁 豆腐の ピリ辛煮込み ごぼうサラダ | ごはん 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き ツナのサラダ | ごはん 味噌汁 カレイの チーズ焼き 小松菜の からしマヨ炒め | ごはん 味噌汁 チンゲン菜の 卵炒め オクラの和え物 | ごはん 味噌汁 サバの蒲焼 ブロッコリーの 和え物 | ごはん コーンポタージュ 洋風オムレツ マカロニソテー |

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



献立表



| 日付 | 9/9(月) | 9/10(火) | 9/11(水) | 9/12(木) | 9/13(金) | 9/14(土) | 9/15(日) |
|-----------|---|--|--|---|--|---|---|
| 朝食 | ごはん 味噌汁 ふわふわ揚げの 野菜あんかけ 大根の甘酢和え | ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ | ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 うぐいす煮豆 | ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の炒め物 納豆 | ごはん 味噌汁 オムレツの 和風ソースがけ のり佃煮 | ごはん 味噌汁 がんもどきの煮物 青かっぱ | ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんの ピーナッツ和え |
| 10時 | 月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。 | | | | | | |
| 昼食 | ごはん 豚肉の生姜焼き風 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 | けんちんうどん 竹輪のたらこ炒め 白桃缶 | サンドイッチ 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 れんこんのソテー ぶどうムース | ごはん あおさ入り卵焼き なすの揚げ浸し ブロッコリーサラダ | ゆかりごはん タラの 味噌漬け焼き 大豆と さつま揚げの煮物 大根サラダ |
| 3時 おやつ | イチズ ケーキ風ゼリー 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 牛乳 | パームクーヘン 紅茶 | ソーセージ蒸しパン 牛乳 | ベジたべる 緑茶 |
| 夕食 | ごはん 味噌汁 カレーの バター醤油焼き きゅうりの和え物 | ごはん 味噌汁 コロッケ 春雨サラダ | ごはん 味噌汁 サバのごま焼き 里芋の煮物 | ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 カリフラワーサラダ | ごはん 味噌汁 サワラの梅マヨ焼き もやしのツナ和え | ごはん 味噌汁 生揚げのくず煮 キャベツの和え物 | ごはん じゃが芋スープ 鶏肉のパン粉焼き オクラサラダ |

| 日付 | 9/16(月) | 9/17(火) | 9/18(水) | 9/19(木) | 9/20(金) | 9/21(土) | 9/22(日) |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あんかけ チンゲン菜の和え物 | ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ | ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の煮物 金時煮豆 | ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 納豆 | ごはん 味噌汁 高野豆腐のごま煮 おかか昆布 | ごはん 味噌汁 オムレツの トマトソースがけ いんげんの ピーナッツ和え | ごはん 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 柴漬け |
| 10時 | 月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。 | | | | | | |
| 昼食 | 【敬老の日 祝いメニュー】 松花堂弁当 | 【月見メニュー】 お月見プレート 里芋のゆず味噌煮 焼ききのこと 青菜のお浸し | おかかごはん サバの照り焼き キャベツの炒め物 れんこんの梅肉和え | パン ミネストローネ じゃが芋のグリル カリフラワーサラダ | ざるそば 冬瓜の炒め煮 黄桃缶 | 麻婆丼 ブロッコリーの 炒め物 もやし中華和え | 【秋メニュー】 きのこごはん 鮭のムニエルの タルタルがけ 南瓜とツナの煮物 長芋とハムのサラダ |
| 3時 おやつ | 【敬老の日おやつ】 祝い饅頭 玄米茶 | 【月見おやつ】 月見饅頭 玄米茶 | 豆乳プリン ほうじ茶 | マヨコーン蒸しパン 牛乳 | 人形焼き 緑茶 | ごまパンケーキ 牛乳 | 【彼岸おやつ】 おはぎ 緑茶 |
| 夕食 | ごはん 味噌汁 五目豆腐 ほうれん草の 胡麻和え | ごはん 味噌汁 サワラのおろし煮 かぼちゃの煮物 | ごはん 味噌汁 鶏肉の マーレード焼き 青菜とベーコン のソテー | ごはん 味噌汁 厚揚げと白菜の そぼろ煮 きゅうりの和え物 | ごはん 味噌汁 コンソメスープ カレーの バジルマヨ焼き ごぼうと ささみのサラダ | ごはん 味噌汁 卵とエビの炒め物 里芋の 味噌バター煮 | ごはん 味噌汁 鶏肉の ごま漬け焼き なすのサラダ |

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



献立表



| 日付 | 9/23(月) | 9/24(火) | 9/25(水) | 9/26(木) | 9/27(金) | 9/28(土) | 9/29(日) |
|-----------|---|---|--|---|--|--|---|
| 朝食 | ごはん 味噌汁 ふわふわ揚げの 野菜あんかけ 大根の甘酢和え | ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ | ごはん 味噌汁 オムレツの 和風ソースかけ のり佃煮 | ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の炒め物 納豆 | ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 うぐいす煮豆 | ごはん 味噌汁 がんもどきの煮物 青かつぱ | ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんの ピーナッツ和え |
| 10時 | 月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。 | | | | | | ドリンクハイキング |
| 昼食 | 【調理パンWEEK】 | | | | | | しそ昆布ごはん |
| | 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 | サワラの漬け焼き れんこんの炒め物 パイ缶 |
| 3時 おやつ | マーブルパンケーキ 牛乳 | 抹茶ミルク寒天 ほうじ茶 | きなこ蒸しパン 牛乳 | 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 | たい焼き ほうじ茶 |
| 夕食 | ごはん じゃが芋スープ 鶏肉の照り焼き かぼちゃのいとこ煮 | ごはん 肉豆腐 里芋の炒め物 れんこんのサラダ | ごはん カレイの 甘酢あんかけ 春雨炒め ドレッシング和え | ごはん 味噌汁 豚肉のネギ塩炒め 厚揚げのかにかま あんかけ煮 | ごはん 豆乳味噌汁 サバの味噌煮 大豆と桜エビの煮物 | ごはん タラのお好み焼き ビーフソテー そら豆の和え物 | ごはん 味噌汁 蒸し鶏の ごまだれかけ チンゲン菜の ソテー |

| 日付 | 9/30(月) | | | | | | |
|-----------|---|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の煮物 金時煮豆 | | | | | | |
| 10時 | 月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。 | | | | | | |
| 昼食 | 【北海道郷土料理】 ごはん サケの チャンチャン焼き じゃがバター 切干大根の松前漬 | | | | | | |
| 3時 おやつ | 【北海道銘菓】 | | | | | | |
| 夕食 | ごはん 味噌汁 豚肉ときくらげの 卵炒め もやし中華和え | | | | | | |

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。