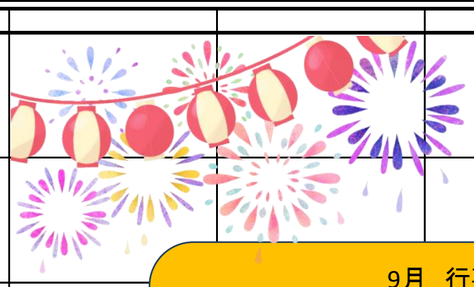
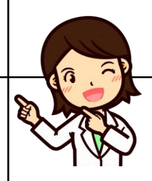
2024年 9月 献立



9月　行事食

4日　お祭り
お祭りメニューをみんなで食べます！
＠地域交流ホール

16日　敬老の日
お膳でお祝いします



							1（日）
朝食							あんぱん コーンスープ ミートボール フルーツ（洋梨缶） 牛乳
昼食							赤飯 すまし汁（花麩） 肉豆腐 金平れんこん 長芋の和え物
昼間食							ボーロ
夕食							米飯 味噌汁（白菜） 白身魚のバター照り焼き たまねぎのソテー マカロニサラダ

	2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）	7（土）	8（日）
朝食	米飯 味噌汁（たまねぎ） 冬瓜と厚揚げの煮物 漬物 牛乳	米飯 味噌汁（しめじ） 白菜の煮浸し ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（ほうれん草） 魚肉ソーセージの炒め物 漬物 牛乳	カニカマ雑炊 味噌汁（たまねぎ） 切干大根煮 牛乳	米飯 味噌汁（冬瓜） 南瓜のクリーム煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（小松菜） 大豆煮豆 漬物 牛乳	ロールパン コーンスープ スクランブルエッグ フルーツ（マンゴー缶） 牛乳
昼食	わかめご飯 塩タンメン しゅうまい フルーツ（バナナ）	中華丼 卵スープ 春巻き 杏仁豆腐	≪お祭りメニュー≫ 焼きそば 焼き鳥 たこ焼き	米飯 味噌汁（大根） 豚のねぎ焼き かぼちゃの煮物 わかめの酢の物	米飯 味噌汁（里芋） 牛肉の七味焼き なすの炒め物 春雨の酢の物	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト 漬物	米飯 すまし汁（豆腐） さごしの梅煮 里芋の柚子味噌かけ ほうれん草の和え物
昼間食	黒糖まんじゅう	やわらかおかき	≪お祭りデザート≫ 冷やしパイン アイスクリーム ミニアメリカンドック チョコバナナ	酒まんじゅう	クレープ	ドーナツ	せんべい
夕食	米飯 味噌汁（もやし） めばるの煮つけ なすのそぼろかけ 冷奴	米飯 味噌汁（かぼちゃ） 牛肉と蓮根の甘辛煮 青梗菜の炒め物 ブロッコリーのチーズサラダ	米飯 味噌汁（豆腐） 赤魚の煮つけ がんも煮 オクラのわさび和え	米飯 味噌汁（まいたけ） 鯖の南蛮漬け ビーフン炒め 春菊のごま和え	米飯 味噌汁（青梗菜） カレイの香り蒸し こんにゃくの炒め物 ブロッコリーのしらす和え	米飯 味噌汁（なす） 鶏のガーリック焼き きんぴらごぼう なめたけおろし和え	米飯 味噌汁（大根） 牛肉の洋風炒め えびボールの煮物 白菜の和え物

	9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）	14（土）	15（日）
朝食	米飯 味噌汁（じゃがいも） ピーマンの土佐煮 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁（冬瓜） 小松菜の炒め物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（かぼちゃ） 大豆煮豆 漬物 牛乳	さつま芋雑炊 味噌汁（大根） 竹輪の煮物 牛乳	米飯 味噌汁（まいたけ） 白菜の煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（なす） 玉葱と麩の甘辛煮 漬物 牛乳	ジャムパン コーンスープ ほうれん草ソテー フルーツ（パイン缶） 牛乳
昼食	五目ちらし すまし汁（そうめん） 厚揚げ煮 フルーツ（洋梨缶）	米飯 味噌汁（さつまいも） メンチカツ キャベツのカレー炒め スパサラダ	わかめご飯 けんちんうどん 青梗菜とカニカマの和え物 フルーツ（りんご缶）	米飯 味噌汁（豆腐） 肉じゃが 5色金平 春雨の酢の物	米飯 すまし汁（小松菜） たらの味噌マヨ焼き かぼちゃの煮物 キャベツの昆布和え	菜飯 とろろそば（冷） 味噌おでん ラムネゼリー	米飯 味噌汁（あさり） 牛肉の甘辛煮 ひじきの煮物 きのこサラダ
昼間食	シュークリーム	いちごゼリー	えらべるおやつ	フルーチェ	サッポロポテト	抹茶まんじゅう	ケーキ
夕食	米飯 味噌汁（ごぼう） 豚肉のプルコギ風 野菜しゅうまい わかめの酢の物	米飯 赤だし汁（まいたけ） ぎせい豆腐 もやし炒め 漬物盛り合わせ	米飯 味噌汁（しいたけ） 魚のチーズパン粉焼き さつまいもの煮物 ごぼうサラダ	米飯 味噌汁（卵） さごしの中華蒸し なすの炒り煮 ブロッコリーのごま和え	米飯 味噌汁（たまねぎ） 鶏肉の治部煮 きのこ炒め 大根サラダ	米飯 味噌汁（ごぼう） ほっけの利休焼き ほうれん草の煮浸し かぼちゃサラダ	米飯 味噌汁（かぼちゃ） 鯖の塩焼き エビとブロッコリーの炒め物 白和え

	16（月）	17（火）	18（水）	19（木）	20（金）	21（土）	22（日）
朝食	米飯 味噌汁（えのき） きんぴらごぼう ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（大根） えびボールの煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（白菜） さつま芋の昆布煮 漬物 牛乳	なめし雑炊 味噌汁（なす） ちくわの煮物 牛乳	米飯 味噌汁（キャベツ） 青梗菜のお浸し 佃煮（梅びしお） 牛乳	米飯 味噌汁（里芋） 冬瓜と揚げの煮物 漬物 牛乳	ぶどうパン コンソメスープ はんぺんバター炒め フルーツ(洋梨缶) 牛乳
昼食	≪敬老御膳≫ 赤飯・ちらし寿司 天ぷら 焼き魚 紅白なます 炊き合わせ ほうれん草の湯葉和え 果物 若鶏の八幡巻き 茶碗蒸し すまし汁	コーンピラフ パンプキンポタージュ コロッケとサラダ フルーツポンチ	米飯 すまし汁（えのき） 鮭のちゃんちゃん焼き 中華風炒り卵 胡瓜とささみの和風和え	米飯 すまし汁（まいたけ） 豚肉とごぼうの味噌炒め ブロッコリーのクリーム煮 かぼちゃサラダ	≪リクエストメニュー≫ 米飯 味噌汁（しいたけ） お好み焼き ほうれん草のなめ茸和え	カレーライス 野菜サラダ フルーツヨーグルト 漬物	米飯 味噌汁(小松菜) 甘辛照り焼きチキン じゃがいも煮 マカロニサラダ
昼間食	水ようかん	お月見ゼリー	抹茶プリン	バニラムース	キャラメルコーン	田舎まんじゅう	ババロア
夕食	米飯 スープ（たまご） 青椒肉絲 中華炒め 春雨サラダ	米飯 味噌汁（たまねぎ） カレイのしそ焼き 里芋のそぼろ煮 高野豆腐のごま和え	米飯 豆腐スープ 鶏のさっぱり煮 野菜金平 ほうれん草のお浸し	米飯 味噌汁（たまねぎ） さごしの幽庵焼き ジャーマンポテト カニカマサラダ	米飯 味噌汁（なす） 照り焼きポーク 大豆のトマト煮 さつまいもサラダ	米飯 味噌汁（大根） 白身魚の香り蒸し ほうれん草ソテー もずくの酢の物	米飯 味噌汁（しいたけ） 鯖の生姜煮 青梗菜の炒り煮 カリフラワーの甘酢和え

	23（月）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）	28（土）	29（日）
朝食	米飯 味噌汁（かぼちゃ） 炒め煮 佃煮（たいみそ） 牛乳	米飯 味噌汁（豆腐） 白菜のクリーム煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（青梗菜） さつま揚げの煮物 漬物 牛乳	卵雑炊 味噌汁（なす） 切干大根煮 牛乳	米飯 味噌汁（冬瓜） ピーマン当座煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（里芋） 白菜とツナのコンソメ煮 漬物 牛乳	ロールパン コーンスープ ほうれん草と海老のソテー フルーツ（みかん缶） 牛乳
昼食	きのこ寿司 赤だし汁（大根） 冬瓜のそぼろ煮 フルーツ（バナナ）	さつまいもご飯 味噌汁（たまねぎ） 鶏のガーリック焼き じゃこ炒め ほうれん草の変わり和え	米飯 スープ（小松菜） エビチリ もやし炒め 春雨の酢の物	炊き込みご飯 すまし汁(えのき) さんまの味噌煮 和風きのこ炒め フルーツ	ビビンバ丼 卵スープ エビシュウマイ いちごプリン	米飯 味噌汁（かぼちゃ） アジフライ なすの生姜煮 ほうれん草のピーナツ和え	米飯 味噌汁（豆腐） 赤魚の生姜煮 しゅうまい 青梗菜なめ茸和え
昼間食	おはぎ	かっぱえびせん	えらべるおやつ	コンフェ	もみじまんじゅう	カステラ	エクレア
夕食	米飯 すまし汁（まいたけ） 赤魚の西京焼き 千草焼き ブロッコリーサラダ	米飯 味噌汁（しめじ） ハンバーグ 野菜炒め カニカマサラダ	米飯 味噌汁（かぼちゃ） さごしの利休焼き 筑前煮 キャベツの磯香和え	米飯 味噌汁（大根） 豚肉の柳川風 かぼちゃソテー ツナマヨ和え	米飯 すまし汁（小松菜） タラの五目あんかけ なすの田楽 ほうれん草のおかか和え	米飯 コンソメスープ（もやし） ジャーマンオムレツ ビーフンの炒め物 わかめサラダ	米飯 味噌汁（さつまいも） 豚肉のおろしかけ 金平れんこん オニオンサラダ

	30（月）						
朝食	米飯 味噌汁（白菜） 五目きんちゃく煮 のり佃煮 牛乳						
昼食	米飯 クリームシチュー えびかつ フルーツポンチ						
昼間食	プリン						
夕食	米飯 味噌汁（大根） カレイの香味焼き 炒り卵かにあんかけ とろろ芋						