

# 9月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
						9月1日(金)	9月2日(土)
朝食						御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	パン または 御飯 スクランブルエッグ バナナ
昼食						赤飯 吸物 鶏肉のマスタード炒め 冬瓜の煮つけ 青梗菜の辛子和え	御飯 吸物 赤魚の塩麹焼き 根菜のバター風味煮 おかか和え
夕食						御飯 吸物 メバルの生姜煮 白菜と海老のあん炒め ゆかり和え	御飯 吸物 豚肉のもろみ漬け焼き 大根とカニの煮物 オクラのポン酢和え
	9月3日(日)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月9日(土)
朝食	御飯 味噌汁 板こんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物	パン または 御飯 キノコのソテー バナナ
昼食	瓦そば風 華焼売 タラモサラダ おにぎり <small>リンゴのコンポート</small>	御飯 吸物 魚の味噌チーズ焼き 厚揚げの煮物 菜種和え	御飯 吸物 鶏のから揚げ 里芋の肉味噌かけ 浅漬け	フレンチトースト 山芋のソテー グリーンスープ 海老のごまサラダ 青りんごゼリー	雑穀ごはん 吸物 ホキのきのこマヨ焼き 蓮根のカレー金平 春雨の酢の物	御飯 吸物 鶏肉の治部煮 糸こんのじゃこ炒め コールスローサラダ	御飯 みぞれ汁 太刀魚のレモン醤油焼き ゴーヤの味噌炒め 香味和え
夕食	御飯 豚汁 ホッケのみりん焼き 茄子のトマト煮 呉豆腐	御飯 吸物 つくねの甘辛煮 キャベツと大葉の炒め物 シーザーサラダ	御飯 けんちん汁 鯖のおろし煮 にらもやしソテー ピーナツ和え	御飯 吸物 牛肉の玉葱ソース おから炒り煮 ナムル	御飯 ねぎスープ 八宝菜 さつま芋とがんと煮 わさび和え	御飯 吸物 鮭の塩焼き 高野豆腐の煮付 なめ茸和え	御飯 吸物 宝袋 エビチリ オクラとささみのサラダ
	9月10日(日)	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月16日(土)
朝食	御飯 味噌汁 五目豆 納豆 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナ煮 納豆 漬物	パン または 御飯 野菜ソテー バナナ
昼食	肉うどん 春巻き 南瓜サラダ おにぎり オレンジ	栗おこわ 吸物 たらのおろし蒸し ニラの卵とじ マカロニサラダ	御飯 吸物 白すり身の五目揚げ 大豆ひじき煮 りんご酢和え	牛丼 <small>キャベツとスビの漬物</small> 吸物 もずく酢 桃ヨーグルト	御飯 吸物 アジの南蛮あんかけ さつま芋の昆布煮 豆おからサラダ	御飯 吸物 筑前煮 白菜のしらす炒め かくや和え	御飯 コンソメスープ 白身魚のチーズパン粉焼き こんにゃくの旨煮 甘夏サラダ
夕食	御飯 吸物 カレイの磯香パン粉焼き 大根のそぼろ煮 ザーサイ和え	御飯 わかめスープ 麻婆豆腐 冬瓜のベーコン煮 小松菜のごま和え	御飯 吸物 鶏と茄子のさっぱり炒め 山芋のおかか煮 梅なめ茸和え	御飯 吸物 赤魚の山椒煮 ピーマンソテー チキンサラダ	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの味噌煮 青梗菜の中華炒め 菜果和え	麦ごはん 沢煮椀 鯖のねぎ醤油焼き 茄子の田舎煮 とろろ	御飯 吸物 焼肉風 きのこのクリーム煮 みょうが和え
	9月17日(日)	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)
朝食	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 納豆 漬物	パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ
昼食	お好み焼き 中華スープ 大根の洋風煮 <small>アボカドサラダ コーヒーゼリー</small>	☆敬老祝賀弁当☆	ホークカレー 和風バサラダ チャンプルー アセロラゼリー らっきょう	☆納涼祭☆	御飯 吸物 鯖の味噌煮 ひじき入り炒り豆腐 大根の塩昆布和え	御飯 吸物 豚しゃぶの胡麻たれ じゃが芋のそぼろ煮 とろろ昆布和え	赤飯 茶碗蒸し 天ぷらの盛り合わせ なます ケーキ
夕食	御飯 吸物 太刀魚のバター醤油焼き カレー風味肉じゃが 華風和え	御飯 吸物 鶏肉のおろし煮 マカロニケチャップ炒め 蒸し茄子	御飯 吸物 メバルの梅煮 五目春雨 白菜ナムル	ぶっかけうどん ヤクルト 三色きんぴら おにぎり	御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き 南瓜の煮付 オクラのごま和え	御飯 吸物 魚のマスタードマヨ焼き 野菜の子まぶし 山芋ともずくの梅和え	御飯 吸物 鶏肉と栗の煮物 ニラ味噌炒め 海藻サラダ
	9月24日(日)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)
朝食	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物	パン または 御飯 キノコのソテー バナナ
昼食	御飯 焼き豆腐の帆立あんかけ 吸物 <small>キノコのカレーソテー ほうれん草のお浸し</small>	焼きそば ゆず和え 里芋のごま味噌煮 おにぎり 杏仁フルーツ	御飯 吸物 ホッケの磯辺焼き 春雨野菜煮 ぬた和え	サンドイッチ <small>豚肉とキャベツの煮物</small> コーンスープ 大根の梅サラダ ファイバ-ヨーグルト	雑穀ごはん 吸物 鱈の香味焼き 根菜煮 チーズサラダ	御飯 吸物 鶏肉とごぼうのしくれ煮 長芋の炒め物 塩麹和え	御飯 吸物 鯖の塩焼き 豆腐と貝柱のうま煮 もやしのピリ辛和え
夕食	御飯 吸物 赤魚の田楽 さつま芋と林檎のはちみつ煮 甘酢生姜和え	御飯 卵スープ 牛肉の赤ワイン煮 青梗菜のオイスター炒め 豆サラダ	御飯 吸物 鶏肉のマーマレード焼き 金平ごぼう のり和え	御飯 さつま汁 太刀魚のなめ茸おろしのせ 茄子の高菜炒め ごま豆腐	御飯 吸物 豚かぼちゃ 糸こんのたらこ炒め 土佐酢和え	御飯 吸物 鮭のちゃんちゃん焼き 鶏レバーの甘辛煮 切干大根のコンソメ炒め	御飯 吸物 肉じゃがオムレツ 切干大根のコンソメ炒め ツナマヨ和え