

# 9月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)
朝食	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 青菜のおひたし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 卵の花サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 彩りコーン春雨サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの胡麻和え 納豆 漬物	パン または 御飯 ポテトサラダ バナナ
昼食	赤飯 吸物 豚肉と厚揚げの味噌煮 大根の煮物 ごまポン酢和え	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 グリーンスープ 山芋のソテー ホキのきのこマヨ焼き 海老のごまサラダ ももヨーグルト	コーン御飯 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 糸こんにゃく炒め コールスローサラダ	御飯 吸物 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	御飯 吸物 肉団子の甘辛煮 キャバツと大葉の炒め物	御飯 ニラ玉スープ 赤魚のおろし煮 ピーナツ和え	御飯 吸物 牛肉の玉葱ソース おから炒り煮	御飯 葱スープ 八宝菜 さつま芋とがんも煮物	御飯 団子汁 鮭の塩焼き 高野豆腐の煮物	御飯 みぞれ汁 宝袋 オクラとささみのサラダ
	9月8日(日)	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)
朝食	御飯 味噌汁 湯菜とわかしの昆布和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 かぼちゃのそぼろ餡 納豆 漬物	御飯 味噌汁 青菜と昆布のおひたし 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 里芋サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 春雨サラダしそ風味 納豆 漬物	パン または 御飯 卵サラダ バナナ
昼食	ちゃんぽん 春巻き 南瓜サラダ おにぎり オレンジ	いなり寿司 赤だし 里芋の旨煮 うざく 煮豆	御飯 けんちん汁 白すり身の五日揚げ 大豆ひじき煮 梅なめ草和え	牛丼 吸物 キャベツとえびの塩炒め もずく酢 はちみつレモンゼリー	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 もやしのピリ辛和え	雑穀ごはん 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 菜果和え
夕食	御飯 きのこ汁 カレイの明太マヨ焼き 大根のそぼろ煮	御飯 わかめスープ 麻婆豆腐 小松菜のごま和え	御飯 味噌汁 鶏と茄子のさっぱり炒め 山芋のおかか煮	御飯 蓮根のすり流し汁 赤魚の山椒煮 チキンサラダ	御飯 春雨スープ 塩麩つくね焼き 青梗菜の中華炒め	御飯 沢煮碗 鯖のねぎ醤油焼き 茄子の田舎煮	御飯 吸物 豚肉のタレ炒め みょうが和え
	9月15日(日)	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)
朝食	御飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 彩りコーン春雨サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 青菜のおひたし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 うの花サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 納豆 漬物	パン または 御飯 さつまいもサラダ バナナ
昼食	お好み焼き 中華スープ 大根の洋風煮 アボガドサラダ コーヒーゼリー	☆敬老祝賀弁当☆	ボークカレー チャンプルー 和風パササラダ フルーチェ らっきょう	サンドイッチ コーンスープ キノコのソテー 大根のツナサラダ リンゴのコンポート	麦ごはん 味噌汁 鯖の塩焼き 豆腐と貝柱のうま煮 とろろ	御飯 けんちん汁 鶏肉と栗の煮物 じゃが芋のそぼろ煮 オクラのごま和え	御飯 吸物 鯖の生姜煮 ひじき入り炒り豆腐 大根の塩昆布和え
夕食	御飯 レタススープ 太刀魚のバター醤油焼き カレー風味肉じゃが	御飯 吸物 鶏肉のおろし煮 華風和え	御飯 吸物 メバルの梅煮 五目春雨 十五夜団子	御飯 塩ちゃんこ 魚の大葉味噌焼き 豚とキャベツのキムチ煮	御飯 ミネストローネ 鶏肉のパン粉焼き かぼちゃサラダ	御飯 吸物 魚のマスタードマヨ焼き 野菜の子まぶし	御飯 吸物 豚しゃぶの胡麻たれ 白菜ナムル
	9月22日(日)	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)
朝食	御飯 味噌汁 大根なます 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 いんげん胡麻和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 里芋サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 春雨サラダしそ風味 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 青菜と昆布のおひたし 納豆 漬物	パン または 御飯 かぼちゃサラダ バナナ
昼食	御飯 吸物 焼き豆腐のカニあんかけ 豚肉とキャベツの煮物 ほうれん草のお浸し	御飯 吸物 たらの雪大根蒸し 里芋のごま味噌煮 ゆず和え	炊き込みおこわ 吸物 ホッケの磯辺焼き 春雨野菜煮 ぬた和え	御飯 吸物 ポテトコロッケ こんにゃくの旨煮 オクラの和え物	栗ご飯 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 塩麩和え	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 赤魚の田楽 さつま芋と林檎のはちみつ煮 おはぎ	御飯 コンソメスープ 牛肉の赤ワイン煮 豆サラダ	御飯 中華スープ 鶏肉のマーマレード焼き 金平ごぼう	御飯 味噌汁 太刀魚のなめ草おろしのせ 茄子の高菜炒め	御飯 さつま汁 豚かぼちゃ 呉豆腐	御飯 吸物 ホキの彩りあんかけ 鶏レバーの甘辛煮	御飯 豆乳スープ 肉じゃがオムレツ ツナマヨサラダ
	9月29日(日)	9月30日(月)					
朝食	御飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 納豆 漬物					
昼食	焼きそば 華焼売 タラモサラダ おにぎり ミルージュ	ハヤシライス こんにゃくの金平 しらす和え 野菜ゼリー					
夕食	御飯 吸物 鯖の味噌煮 おかか和え	御飯 ほうとう風 豚の生姜炒め 里芋の洋風煮					