

9月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
		9月1日 (月)	9月2日 (火)	9月3日 (水)	9月4日 (木)	9月5日 (金)	9月6日 (土)
朝食		御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 納豆 漬物	御飯 味噌汁 青菜のお浸し 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 牛乳 ポテトサラダ バナナ
昼食		赤飯 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	弁当	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		弁当	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当
	9月7日 (日)	9月8日 (月)	9月9日 (火)	9月10日 (水)	9月11日 (木)	9月12日 (金)	9月13日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 うの花サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 焼きなす 納豆 漬物	パン 牛乳 かぼちゃサラダ バナナ
昼食	弁当	御飯 吸物 たらの雪大根蒸し 里芋のごま味噌煮 ゆず和え	御飯 吸物 白すり身の五目揚げ 大豆ひじき煮 梅なめ茸和え	弁当	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	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当
	9月14日 (日)	9月15日 (月)	9月16日 (火)	9月17日 (水)	9月18日 (木)	9月19日 (金)	9月20日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 春雨コーンサラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 納豆 漬物	パン 牛乳 たまごサラダ バナナ
昼食	弁当	赤飯 ヒレカツ 炊き合わせ 吸物 ゆずなます	ボークカレー 和風スパサラダ チャンプルー フルーチェ らっきょう	ちらし寿司 お好み焼き串 牛焼肉 おつまみ (納涼祭)	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 吸物 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	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当
	9月21日 (日)	9月22日 (月)	9月23日 (火)	9月24日 (水)	9月25日 (木)	9月26日 (金)	9月27日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 焼きなす 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 大根なます 納豆 漬物	御飯 味噌汁 春雨コーンサラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 納豆 漬物	パン 牛乳 さつまいもサラダ バナナ
昼食	弁当	いなり寿司 里芋の旨煮 赤だし お浸し 煮豆	御飯 吸物 ホッケの磯辺焼き 春雨野菜煮 ぬた和え	弁当	栗ご飯 吸物 鰯の香味焼き 根菜煮 シーザーサラダ	御飯 吸物 鶏肉とごぼうのしぐれ煮 長芋の炒め物 塩麴和え	赤飯 茶碗蒸し 天ぷらの盛り合わせ なます ケーキ
夕食	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当
	9月28日 (日)	9月29日 (月)	9月30日 (火)				
朝食	御飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 温泉卵 漬物				
昼食	弁当	御飯 豆乳スープ 肉じゃがオムレツ 華焼売 ツナマヨサラダ	御飯 吸物 鶏の南蛮漬け ごぼうの煮付 とろろ昆布和え				
夕食	弁当	弁当	弁当				