

9月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
				9月1日 (水)	9月2日 (木)	9月3日 (金)	9月4日 (土)
朝食				御飯 味噌汁 大根の旨煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 刻み昆布の炒り煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 納豆 漬物	パン または 御飯 キノコのソテー バナナ
昼食				赤飯 吸物 牛かぼちゃ 青梗菜のソテー ナムル	御飯 吸物 すすきの磯辺焼き 高野豆腐の煮付 タラモサラダ	雑穀ごはん 吸物 鶏のから揚げ 里芋のごま味噌煮 おかか和え	御飯 吸物 サンマの塩焼き 冬瓜の煮つけ 小松菜の辛子和え
夕食				御飯 吸物 鰯の香味焼き 卵豆腐のあおさあんかけ とろろ昆布和え	御飯 かきたま汁 豚バラ大根 ピーマンじゃこ炒め キャベツのレモン和え	御飯 沢煮焼 太刀魚の生姜煮 おから炒り煮 オクラのポン酢和え	御飯 わかめスープ チンジャオロース さつま芋とがんと煮 梅なめ茸和え
	9月5日 (日)	9月6日 (月)	9月7日 (火)	9月8日 (水)	9月9日 (木)	9月10日 (金)	9月11日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 茎わかめの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 干切り煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 三目豆 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ
昼食	スパゲティーミートソース コンソメスープ 盛りサラダ おにぎり リンゴのコンポート	御飯 吸物 鮭の味噌チーズ焼き 厚揚げの煮物 ゆかり和え	御飯 吸物 鶏肉のマスタード炒め 大根の洋風煮 菜種和え	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 オレンジ	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 ポテトコロッケ こんにゃくの旨煮 オクラのごま和え	御飯 みぞれ汁 鱈の煮つけ 冬瓜のベーコン煮 わさび和え
夕食	御飯 豚汁 鯖のおろし煮 白菜と海老のあん炒め 呉豆腐	御飯 吸物 つくねの甘辛煮 茄子と大葉のさっぱり炒め スパサラダ	御飯 けんちん汁 メバルの山椒煮 ゴーヤの味噌炒め 香味和え	御飯 吸物 豚肉のもろみ漬け焼き 白菜のしらす煮 深山和え	御飯 吸物 鶏肉のさっぱり煮 にらもやしソテー ピーナツバター和え	御飯 吸物 赤魚の塩麹焼き 豚とキャベツのキムチ煮 おきゅうとの酢の物	御飯 ねぎスープ 八宝菜 里芋の肉味噌かけ アスパラのカニマヨサラダ
	9月12日 (日)	9月13日 (月)	9月14日 (火)	9月15日 (水)	9月16日 (木)	9月17日 (金)	9月18日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 茎わかめの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 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	冷やし中華 焼き餃子 さつま芋と林檎のはちみつ煮 おにぎり コーヒーゼリー	御飯 吸物 たらのおろし蒸し 根菜煮 ところてん	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 スッキリニのソテー 吸物 もずく酢 桃ヨーグルト	御飯 吸物 鮭の塩焼き 五目春雨 小松菜のごま和え	御飯 中華スープ 豚しゃぶの胡麻だれ カレー風味肉じゃが ザーサイ和え	御飯 吸物 白身魚のチーズパン粉焼き 糸こんのじゃこ炒め 甘夏サラダ
夕食	御飯 吸物 カレイのレモン醤油焼き 茄子のそぼろ煮 コールスローサラダ	御飯 わかめスープ 麻婆豆腐 大根のカニくす煮 りんごのサラダ	御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き 山芋のおかか煮 白菜の浅漬	御飯 吸物 鯖の味噌煮 キャベツの塩炒め かぼちゃのチーズサラダ	御飯 吸物 鶏肉と栗の煮物 エビのピリ辛炒め 大根の塩昆布和え	御飯 さつま汁 ホッケのみりん焼き ニラの卵とじ かくや和え	御飯 かに卵スープ 焼肉風 きのこのクリーム煮 白菜ナムル
	9月19日 (日)	9月20日 (月)	9月21日 (火)	9月22日 (水)	9月23日 (木)	9月24日 (金)	9月25日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 大根の旨煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 刻み昆布の炒り煮 納豆 漬物	パン または 御飯 野菜ソテー バナナ
昼食	お好み焼き コンソメスープ さつま芋の昆布煮 なめ茸和え プリン	☆敬老祝賀弁当☆	野菜ボークカレー トマトと青ネギのサラダ チャンプルー アセロラゼリー らっきょう	サンドイッチ 豚肉とキャベツの高菜 コーンスープ 大根の梅サラダ 鉄&葉酸ヨーグルト	御飯 吸物 ヒレカツ 南瓜の煮付 茗荷和え おはぎ	御飯 吸物 豚じゃが 白菜のしらす炒め ハンサンスー	赤飯 茶碗蒸し 天ぶらの盛り合わせ なます ケーキ
夕食	御飯 吸物 カジキのバター醤油焼き 茄子と豚肉の高菜炒め アボガドサラダ	御飯 吸物 鶏肉のおろし煮 マカロニケチャップ炒め 海藻サラダ	御飯 吸物 アジの南蛮あんかけ 金平ごぼう 華風和え	御飯 団子汁 ホキの菜種焼き 茄子と春雨の辛味炒め ごま豆腐	御飯 吸物 太刀魚の梅煮 キノコのカレーソテー 豆入りおからサラダ	御飯 吸物 カレイのマスタードマヨ焼き 野菜の子まぶし 蒸し茄子	御飯 吸物 鶏肉の治部煮 長芋の炒め物 ぬた和え
	9月26日 (日)	9月27日 (月)	9月28日 (火)	9月29日 (水)	9月30日 (木)		
朝食	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 三目豆 温泉卵 漬物		
昼食	焼きそば 華焼売 ほうれん草のお浸し おにぎり ジョア	御飯 吸物 白身魚の磯香フライ ひじき入り炒り豆腐 ゆず和え	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの煮つけ 青梗菜のオイスター炒め 土佐酢和え	栗おこわ 吸物 メバルの山椒煮 三色きんぴら 菜果和え	御飯 吸物 鶏肉とごぼうのしぐれ煮 切干大根のコンソメ炒め チーズサラダ		
夕食	御飯 吸物 赤魚の田楽 じゃが芋のそぼろ煮 香味和え	御飯 吸物 鶏肉のマーマレード焼き ニラ味噌炒め シーザーサラダ	御飯 吸物 鯖の塩焼き 鶏レバーの甘辛煮 オクラと山芋の梅和え	御飯 吸物 宝袋 エビチリ アスパラとささみのサラダ	麦ごはん 豆乳和風スープ 鮭のホイル焼き 春雨野菜煮 とろろ		