



9月のメニュー



月(ごはん)	火(ごはん)	水(パン)	木(ごはん)	金(ごはん)	土(パン)
	1日 ○秋野菜豚汁 ○春雨の酢の物 ★ ●ホットケーキ 豚肉 さつまいも えのき 椎茸 玉葱 人参 大根 茄子 葱 春雨 胡瓜	2日 ○鱈のムニエル ○マカロニサラダ ●芋ようかん 鱈 フロッキー ハム マカロニ 胡瓜 人参 コーン	3日 ○厚揚げと青菜のチャンフルー ○ひじき煮 ★ ●ドーナツ 豚肉 厚揚げ 玉葱 人参 青梗菜 もやし ひじき 油揚げ いんげん	4日 ○チーズオムレツ ○焼き肉サラダ ●フルーツポンチ 豚ミンチ 卵 チーズ 人参 玉葱 ひじき 牛肉 レタス オクラ	5日 ○麻婆茄子 ○白菜と若布の和え物 ●おせんべい 豚肉 茄子 厚揚げ 玉葱 人参 ピーマン 白菜 若布 胡瓜
	7日 ○洋風かき玉汁 ○ほうれん草おかか和え ★ ●千千ミ 鶏ミンチ トマト 卵 玉葱 人参 しめじ 茄子 スッキーニ ほうれん草 切干大根 オクラ	8日 ○豆腐のカレー煮 ○レバーサラダ ●小豆とさつまいもの蒸しパン 豚肉 豆腐 玉葱 人参 じゃがいも 茄子 ピーマン 鶏レバー レタス 胡瓜	9日 ○かぼちゃシチュー ○砂ずりの甘酢和え ●みたらし団子 鶏肉 玉葱 人参 かぼちゃ しめじ グリンピース 砂ずり 胡瓜 葱	10日 ○豚肉の生姜炒め ○おからサラダ ●メーフルポテト 豚肉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ しめじ ハム おから 胡瓜	11日 ○鯖の味噌煮 ○五目納豆 ★ ●マカロニきなこ 鯖 フロッキー 納豆 ちりめん たくあん 小松菜 人参
14日 ○高野豆腐の卵とじ ○ささみの酢の物 ★ ●りんごのケーキ 鶏肉 エビ 卵 高野豆腐 玉葱 人参 干椎 いんげん ささみ 胡瓜 もやし	15日 ○マカロニグラタン ○ごぼうサラダ ●サンドイッチ 鶏肉 マカロニ 玉葱 人参 ほうれん草 フロッキー チーズ ハム ごぼう 胡瓜	16日 ○野菜たっぷりポトフ ○蓮根のきんぴら ●きなこ団子 ウインナー 人参 玉葱 キャベツ フロッキー セロリ 蓮根 ごぼう 糸こんにゃく いんげん	17日 ○お好み焼き風卵焼き ○レバー煮 ●ミルクもち 豚肉 卵 人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 鶏レバー ニラ 糸こんにゃく	18日 ○きのこカレー ○フレンチサラダ ●ビスケット 牛肉 じゃがいも 人参 玉葱 しめじ 椎茸 エリンギ ハム レタス 胡瓜	19日 ○ビーフソテー ○ツナサラダ ●おせんべい 豚肉 エビ 蒲鉾 人参 玉葱 キャベツ ビーフン麺 ツナ りんご 小松菜 コーン
21日 敬老の日	22日 秋分の日	23日 ○きのこソースハンバーグ ○ひじきの和え物 ●オレンジゼリー 合挽ミンチ 豆腐 玉葱 人参 えのき エリンギ 干椎 トマト ひじき 胡瓜 もやし	24日 ○鮭のちゃんちゃん焼き ○昆布煮 ●チーズサフレ 鮭 しめじ えのき 椎茸 人参 キャベツ 昆布 大豆 油揚げ 干椎	25日 ○けんちん汁 ○さつまいもサラダ ★ ●マシュマロスナック・梨 鶏肉 豆腐 里芋 人参 ごぼう 大根 ごぼう 白葱 さつまいも りんご コーン	26日 ○親子丼 ○かぼす風味サラダ ●クッキー 鶏肉 卵 人参 玉葱 干椎 ハム レタス 胡瓜
28日 ○ハヤシライス ○コールスローサラダ ●フルーツヨーグルト 牛肉 人参 玉葱 じゃがいも しめじ 茄子 ハム キャベツ 胡瓜 コーン	29日 ○鶏肉と大豆の五目煮 ○きのこスープ ★ ●クラッカー 鶏肉 大豆 厚揚げ さつまいも 玉葱 人参 いんげん 昆布 えのき しめじ ほうれん草	30日 ○豚肉ときこのけチャップ煮 ○切干大根のゆかり和え ●おにぎり 豚肉 マカロニ じゃがいも 人参 玉葱 しめじ コーン 切干大根 ほうれん草 えのき	夏の疲れに気をつけましょう! 厳しい暑さがひと段落し、朝晩には秋の気配も感じられるようになってくるこの時期は夏の疲れが出やすいため、体をゆっくりと休めることが重要です。 栄養バランスの取れた食事を三食きちんと食べて、夜は早めに布団に入り、睡眠をしっかりとるようにしましょう!		