



期 間:2024/9/1~2024/9/30

	日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	7	
朝食	バターロール はちみつ 白菜のおかか和え 飲むヨーグルト バナナ	クリームエスカルゴ キャベツのクリーム煮 飲むヨーグルト りんご	米飯 漬物(しその実漬) 冬瓜の水晶煮 味噌汁 牛乳	バターロール りんごジャム ポテトサラダ 飲むヨーグルト りんご	米飯 漬物(ツボ漬け) 切干大根煮 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム 白菜サラダ 飲むヨーグルト マンゴー缶	パンバイキング ごぼうサラダ 牛乳 パン	
昼食	赤飯 鯖の山椒焼き ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(ふ)	☆☆防災の日☆☆ 米飯 ぶりと大根 ほうれん草とチーズのソテー 粕汁	米飯 牛肉の甘辛炒め じゃが芋の煮物 みそ汁	ふりかけご飯 鶏卵うどん カニコロケ ブドウゼリー	チキンカレー カリフラワーのサラダ 春菊とEビの炒め物 福神漬	米飯 黒豚メンチカツ なすとツナの炒め煮 ポタージュスープ	米飯 白身魚の磯辺焼き 春雨サラダ 味噌汁	
夕食	米飯 青椒肉絲 もやしの昆布和え みそ汁	米飯 親子煮 チンゲン菜の胡麻マヨ和え 具だくさんみそ汁	米飯 ホキの照り焼き 胡瓜のポン酢和え すまし汁	米飯 豚肉のしぐれ煮 三度豆サラダ 中華スープ	米飯 白身魚のパン粉焼き 南瓜のにつけ 味噌汁	米飯 鯖の幽庵焼き 厚揚げ煮物 みそ汁	米飯 鶏肉の竜田揚げ オクラの香味和え 味噌汁	
3時	ミルク饅頭	栗まんじゅう	ヨーグルトパバロア	バタークッキー	水ようかん	ベビーあんドーナツ	イチゴゼリー	
	8	9	10	11	12	13	14	
朝食	バターロール はちみつ マカロニサラダ 飲むヨーグルト ミックスフルーツ缶	クリームエスカルゴ 春雨サラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(桜漬け) 切干大根煮 味噌汁(ふ) 牛乳	バターロール いちごジャム 三度豆サラダ 飲むヨーグルト マンゴー缶	米飯 漬物(ツボ漬け) チンゲン菜の煮浸し 味噌汁 牛乳	食パン りんごジャム マカロニサラダ 飲むヨーグルト みかん缶	鮭雑炊 うの花とほうれん草あえ 牛乳 バナナ	
昼食	米飯 クリームシチュー オムレツ リンゴゼリー	米飯 白身魚の和風マヨソース しろなおかか和え コンソープ	米飯 鶏肉と筍の炒め物 小松菜の錦糸和え 味噌汁	*郷土料理*岩手・宮城・秋田* ふりかけごはん 横手焼きそば風 南瓜サラダ 中華スープ	ハヤシライス ブロッコリーのソテー 春雨サラダ	芋ごはん カレイの照り焼き インゲンの胡麻ドレ和え 味噌汁	米飯 卵炒めの甘酢あんかけ チーズサラダ 中華スープ	
夕食	米飯 白身魚の湯葉あんかけ 菊菜ののり和え 味噌汁	米飯 牛肉コロケ 白菜の辛子酢味噌和え コンソメスープ(とうふ)	米飯 鯖の竜田揚げ 里芋の黒ゴマあえ すまし汁	米飯 白身魚の香味焼き ほうれん草とカニカマの和え物 味噌汁	米飯 鱈の塩焼き カリフラワーのツナ和え 味噌汁	米飯 鶏肉の中華炒め 大豆サラダ 卵スープ	米飯 白身魚の蒲焼風 ちんげん菜の中華和え 味噌汁	
3時	黒糖まんじゅう	牛乳ケーキ	いちごヨーグルト	どら焼き	プッシュクリーム	野菜カステラ	リンゴゼリー	
	15	16	17	18	19	20	21	
朝食	バターロール いちごジャム ポテトサラダ 飲むヨーグルト オレンジ	クリームエスカルゴ カリフラワーのサラダ 飲むヨーグルト パン	米飯 漬物(赤かっぱ) 菜の花の煮浸し 味噌汁 牛乳	バターロール りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(刻みたくあん) ひじきの煮物 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム クリーミーポテト 飲むヨーグルト 洋ナシ缶	パンバイキング しろ菜の柚子和え 牛乳 バナナ	
昼食	米飯 ひじきと野菜の豆腐揚げ ハムもやしソテー かき玉汁	*敬老の日* 赤飯 天ぷら 炊き合わせ 紅白なます フルーツ 赤だし	米飯 鶏肉のステーキ ジャーマン南瓜 コンソメスープ	米飯 白身魚のピカタ ひじきと枝豆のサラダ 味噌汁	*郷土料理*岩手・宮城・秋田* ふりかけごはん 白石温麺(生姜あんかけ) 三度豆のマヨ和え 肉団子の甘酢あん	☆三穀米☆ 三穀米 豆腐とえびのチリソース 春雨の酢の物 味噌汁(ふ)	米飯 カレイのから揚げ 大根の炒め煮 清汁	
夕食	米飯 白身魚の野菜あんかけ もずく 味噌汁	米飯 てりやき豆腐ハンバーグ キャベツの塩昆布和え ワンタンスープ	米飯 鯉の味噌煮 チンゲン菜の胡麻和え 清汁	米飯 豚ソテー和風きのこソース 小松菜の湯葉和え 清汁	米飯 豚肉のくわ焼 マセドアンサラダ 味噌汁	米飯 スパニッシュオムレツ ちんげん菜の浸し コンソメスープ	米飯 鶏の照り焼き 小松菜の梅肉和え 味噌汁	
3時	長崎カステラ	紅白饅頭	小倉あんパイ	ももゼリー	薄皮饅頭	レモンケーキ	水ようかん(栗)	
	22	23	24	25	26	27	28	
朝食	バターロール はちみつ 玉葱サラダ 飲むヨーグルト みかん缶	クリームエスカルゴ しろ菜のサラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(しその実漬) ひじきの煮物 味噌汁 牛乳	バターロール はちみつ 春雨サラダ 飲むヨーグルト ミカン缶	米飯 漬物(青かっぱ) オクラの和え物 味噌汁 牛乳	食パン りんごジャム 小松菜のドレ和え 飲むヨーグルト バナナ	かに雑炊 野菜ソテー 牛乳 ミックスフルーツ缶	
昼食	カレーライス キャベツのソテー シャキッとコーンサラダ 福神漬	米飯 韓国風鶏鍋風 チョレギサラダ 卵スープ	米飯 白身魚の生姜焼き 春菊の柚子和え 味噌汁	散らし寿司 豚肉と茄子の五目煮 きゃべつのごま浸し 赤だし	米飯 白身フライ 白菜のごま和え 清汁	*郷土料理*岩手・宮城・秋田* ふりかけごはん じゃじゃ麺風 茄子の煮付け 呉汁	米飯 白身魚の中華野菜あんかけ マセドアンサラダ 味噌汁	
夕食	米飯 肉団子と野菜の煮物 ビーフソテー 味噌汁	米飯 鯉フライ 酢の物 みそ汁	米飯 鶏肉の和風きのこソース 里芋と切り昆布の煮物 コンソメスープ	米飯 カレイのマヨネーズ焼 野菜サラダ 卵スープ	米飯 鶏肉の辛くないよだれ鶏風 カリカリベーコンサラダ 味噌汁	米飯 カバの柚子味噌焼 大根の酢の物 清汁	米飯 肉吸い風 ピラフの炒め物 味噌汁	
3時	もみじ饅頭	コーヒーゼリー	チョコチップクッキー	マロンあんパイ	いちごパバロア	抹茶バームクーヘン	ワムース	
	29	30						
朝食	バターロール いちごジャム 小松菜とコーンのソテー 飲むヨーグルト マンゴー缶	クリームエスカルゴ ポテトサラダ 飲むヨーグルト パン缶						
昼食	米飯 ハムカツ 人参しりしり コンソメスープ(とうふ)	秋茄子としめじのカレー 和風サラダ 野菜炒め 福神漬						
夕食	米飯 鯖の山椒焼 しろ菜の和え物 みそ汁	米飯 回鍋肉 インゲンの生姜醤油和え かきたま汁						
3時	黒糖ケーキ	チョコマフィン						