

9月 献立表

グループホーム美鈴ヶ丘

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|---|---|--|--|
| | | | | | 9月1日(木) | 9月2日(金) | 9月3日(土) |
| 朝食 | | | | | 御飯 味噌汁 がんと煮 漬物 | 御飯 味噌汁 糸こんの煮付 漬物 | 御飯 味噌汁 スクランブルエッグ 漬物 |
| 昼食 | | | | | 赤飯 吸物 魚の磯辺焼き 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 小松菜和え物 |
| 夕食 | | | | | 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4日(日) | 9月5日(月) | 9月6日(火) | 9月7日(水) | 9月8日(木) | 9月9日(金) | 9月10日(土) |
| 朝食 | 御飯 味噌汁 切干大根の煮付 漬物 | 御飯 味噌汁 ひじきの煮付 漬物 | 御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 漬物 | 御飯 味噌汁 千切り煮 漬物 | 御飯 味噌汁 三目豆 漬物 | 御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 漬物 | 御飯 味噌汁 キノコのソテー 漬物 |
| 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 リンゴのコンポート | 御飯 吸物 魚の味噌チーズ焼き 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 | 栗おこわ 吸物 メバルの山椒煮 根菜煮 菜果和え | 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 キャベツと大葉のさっぱり炒め スパサラダ | 御飯 けんちん汁 赤魚の塩麹焼き 里芋の肉味噌かけ 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 宝袋 エビチリ おくらとささみのサラダ | 御飯 ねぎスープ 八宝菜 ゴーヤの味噌炒め アスパラのカニマヨサラダ |
| | 9月11日(日) | 9月12日(月) | 9月13日(火) | 9月14日(水) | 9月15日(木) | 9月16日(金) | 9月17日(土) |
| 朝食 | 御飯 味噌汁 いんげんの煮物 漬物 | 御飯 味噌汁 じゃこ煮 漬物 | 御飯 味噌汁 がんと煮 漬物 | 御飯 味噌汁 大根おろし 漬物 | 御飯 味噌汁 糸こんの煮付 漬物 | 御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 漬物 | 御飯 味噌汁 野菜ソテー 漬物 |
| 昼食 | 冷やし中華 焼き餃子 さつま芋と林檎のはちみつ煮 コーヒーゼリー | 御飯 吸物 たらのおろし蒸し 三色きんぴら 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 豚しゃぶの胡麻たれ 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 大根のそぼろ煮 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18日(日) | 9月19日(月) | 9月20日(火) | 9月21日(水) | 9月22日(木) | 9月23日(金) | 9月24日(土) |
| 朝食 | 御飯 味噌汁 大根の旨煮 漬物 | 御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 漬物 | 御飯 味噌汁 五目煮 漬物 | 御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 漬物 | 御飯 味噌汁 切干大根の煮付 漬物 | 御飯 味噌汁 がんと煮 漬物 | 御飯 味噌汁 肉団子の煮物 漬物 |
| 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 | 赤飯 吸物 金目鯛の塩焼き 炊き合わせ 紅白なます | 御飯 チャンプルー ビーフカレー トマトと青紫蘇のサラダ アセロラゼリー | フレンチトースト 豚肉とキャベツの煮物 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 鶏の塩麹炒め 南瓜の煮付 みょうが和え | 御飯 吸物 豚じゃが 白菜のしらす炒め ハンサンスー 黒糖饅頭 | 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 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 魚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25日(日) | 9月26日(月) | 9月27日(火) | 9月28日(水) | 9月29日(木) | 9月30日(金) | |
| 朝食 | 御飯 味噌汁 いんげんの煮物 漬物 | 御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 漬物 | 御飯 味噌汁 ひじきの煮付 漬物 | 御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 漬物 | 御飯 味噌汁 三目豆 漬物 | 御飯 味噌汁 大根の旨煮 漬物 | |
| 昼食 | 焼きそば 華焼売 ほうれん草のお浸し ショア | 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 | 御飯 吸物 南瓜コロケ こんにゃくの旨煮 オクラのごま和え | 御飯 吸物 鶏肉とごぼうのしくれ煮 切干大根のコンソメ炒め チーズサラダ | 御飯 吸物 魚のもろみ焼き 糸こんのたらこ炒め 胡瓜と若芽の酢の物 | |
| 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 山芋の梅和え | 御飯 吸物 魚の大葉味噌焼き 豚とキャベツのキムチ煮 おきゅうとの酢の物 | 麦ごはん 豆乳和風スープ 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨野菜煮 とろろ | 御飯 吸物 豚かぼちゃ キャベツとえびの塩麹炒め のり and え | |