

9月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
			9月1日 (火)	9月2日 (水)	9月3日 (木)	9月4日 (金)	9月5日 (土)
朝食			御飯 味噌汁 春雨コーンサラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 焼きなす 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物	食パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳
昼食			赤飯 吸物 鶏肉の治部煮 里芋の肉味噌かけ 浅漬け	サンドイッチ グラタン グリーンスープ 大根の梅サラダ パバロリア	雑穀ごはん 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 鶏の塩麴唐揚げ 糸こんのじゃこ炒め コールスローサラダ	御飯 みぞれ汁 ホッケのレモン醤油焼き ゴーヤの味噌炒め 香味和え
夕食			御飯 けんちん汁 鯖のおろし煮 にらもやしソテー ピーナツ和え	御飯 吸物 牛肉の玉葱ソース おから炒り煮 ナムル	御飯 ねぎスープ 八宝菜 さつま芋とがんも煮 わさび和え	御飯 吸物 鮭の塩焼き 高野豆腐の煮物 オクラとささみのサラダ	御飯 吸物 宝袋 エビチリ ザーサイ和え
	9月6日 (日)	9月7日 (月)	9月8日 (火)	9月9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日 (金)	9月12日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 青菜のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 枝豆の白和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	バターロール 肉団子の煮物 バナナ 牛乳
昼食	肉うどん 春巻き 南瓜サラダ 黒ゴマプリン おにぎり	栗おこわ 吸物 すきやき風煮 ニラの卵とじ マカロニサラダ	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 吸物 春雨キャベツ もずく酢 甘酒ゼリー	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 芋煮 白菜のしらす炒め かくや和え	御飯 コンソメスープ 魚のカレームニエル こんにゃくの旨煮 甘夏サラダ
夕食	御飯 団子汁 カレイの磯香パン粉焼き 大根のそぼろ煮 なめ茸和え	御飯 わかめスープ 麻婆豆腐 冬瓜のベーコン煮 小松菜のごま和え	御飯 吸物 鶏と茄子のさっぱり炒め 山芋のおかか煮 梅なめ茸和え	御飯 吸物 太刀魚の山椒煮 ピーマンソテー チキンサラダ	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの味噌煮 青梗菜の中華炒め 菜果和え	麦ごはん 沢煮焼 鯖のねぎ醤油焼き 茄子の田舎煮 とろろ	御飯 吸物 焼肉風 きのこのクリーム煮 みょうが和え
	9月13日 (日)	9月14日 (月)	9月15日 (火)	9月16日 (水)	9月17日 (木)	9月18日 (金)	9月19日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 湯葉と昆布の彩り and え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 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 いんげんの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 焼きなす 納豆 漬物	食パン 野菜ソテー バナナ 牛乳
昼食	お好み焼き 中華スープ 大根の煮物 アボガドサラダ マンゴーゼリー	御飯 豆乳スープ 鯖の味噌煮 里芋のベーコン煮 パンサンズー	いなり寿司 鶏肉と根菜煮 梅そうめん汁 ほうれん草のお浸し 煮豆	フレンチトースト スッキーニのベベロン炒め 彩りスープ ごまサラダ ミルクプリン	御飯 吸物 鮭の明太とろろ焼き 豚肉とキャベツの煮物 海藻サラダ	えびとトマトのカレー チャンプルー 和風スパサ 福神漬 フルーチェ	御飯 吸物 鯖の塩焼き 里芋のごま味噌煮 もやしのピリ辛和え
夕食	御飯 呉汁 ホキのバター醤油焼き カレー風味肉じゃが 華風和え	御飯 吸物 鶏肉のおろし煮 マカロニケチャップ炒め 蒸し茄子	御飯 吸物 メバルの生姜煮 五目春雨 白菜ナムル	御飯 吸物 ホッケの白醤油焼き キャベツとえびの塩炒め 酢味噌和え	御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き 南瓜の煮付 オクラのごま和え	御飯 吸物 ホキのマスタードマヨ焼き 野菜の子まぶし 山芋ともずくの梅和え	御飯 吸物 鶏肉と栗の煮物 ニラ味噌炒め 大根の塩昆布和え
	9月20日 (日)	9月21日 (月)	9月22日 (火)	9月23日 (水)	9月24日 (木)	9月25日 (金)	9月26日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナ煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	バターロール キノコのソテー バナナ 牛乳
昼食	御飯 卵スープ 牛肉の赤ワイン煮 キノコのカレーソテー ほうれん草の和え物	赤飯 吸物 炊き合わせ ヒレカツ ゆずなます	御飯 吸物 ホッケの磯辺焼き 春雨野菜煮 ぬた和え	生姜ごはん 吸物 筑前煮 卵豆腐のあおさあんかけ 梅肉和え	御飯 吸物 鰯の香味焼き 根菜煮 シーザーサラダ	御飯 吸物 牛肉とごぼうのしぐれ煮 長芋の炒め物 そばサラダ	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 赤魚の味噌漬け焼き さつま芋と林檎のはちみつ煮 甘酢生姜和え	御飯 吸物 焼き豆腐の帆立あんかけ 青梗菜のオイスター炒め 豆サラダ	御飯 吸物 鶏肉のマーマレード焼き 金平ごぼう のり and え	御飯 吸物 太刀魚のなめ茸おろしのせ 茄子の高菜炒め 土佐酢和え	雑穀ごはん さつま汁 牛かぼちゃ 糸こんのたらこ炒め ごま豆腐	御飯 吸物 鮭のちゃんちゃん焼き 鶏レバーの甘辛煮 おきゅうとの酢の物	御飯 吸物 肉じゃがオムレツ 切干大根のコンソメ炒め ツナマヨ和え
	9月27日 (日)	9月28日 (月)	9月29日 (火)	9月30日 (水)			
朝食	御飯 味噌汁 千切り煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 納豆 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 納豆 漬物			
昼食	御飯 ビーフシチュー ひじき入り炒り豆腐 塩レモンサラダ アセロラゼリー	焼きそば ゆず和え 豆腐と貝柱のうま煮 おにぎり 杏仁フルーツ	御飯 吸物 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 キャベツの炒り玉 みょうが和え	御飯 吸物 ポテトコロッケ 白菜の柚子風味煮 深山和え			
夕食	御飯 蓮根のすり流し汁 魚の梅肉ソースかけ 豚肉とキャベツの煮物 エビのサラダ	御飯 吸物 豚の生姜炒め 高野の卵とじ ポテトサラダ	御飯 豚汁 鰯のみりん焼き 刻み昆布の煮物 彩りサラダ	御飯 かきたま汁 鯖の梅煮 にらもやしソテー あちゃら漬け			