献立表
（9月16日～9月30日）

	日	月	火	水	木	金	土
				16	17	18	19
朝食				海苔の雑炊 焼きさつまあげ 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 野菜しんじょう 青菜のソテー 味噌汁 牛乳	御飯 のり佃煮 旨塩炒め 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 とろろ芋 味噌汁 牛乳
昼食				御飯 具だくさんオムレツ 茄子の煮付け 甘酢和え 味噌汁	御飯 鶏肉のソテー ジャーマンポテト 胡麻和え 味噌汁	菜飯 きつねそば 竹輪の磯部揚げ ブロッコリーのサラダ 果物缶	御飯 豚肉の焼肉炒め 和風スパソテー 辛子マヨ和え 味噌汁
おやつ				白い風船	ミニチョコパン	マリービスケット	マーラカオ
夕食		敬老の日		御飯 鶏肉団子と野菜の塩スープ シューマイ 味噌汁 漬物	御飯 白身魚の天ぷら 高野の含め煮 味噌汁 漬物	御飯 麻婆豆腐 ピーナッツ和え 味噌汁 漬物	御飯 白身魚のチーズソテー おかか和え 味噌汁 漬物
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ&黒糖ロール スパサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 鯛味噌 味噌肉団子 さっと煮 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 白いんげん豆煮 味噌汁 牛乳	梅生姜の雑炊 枝豆がんも 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 じゃが磯煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 牛乳	御飯 のり佃煮 ウインナー甘辛炒め うぐいす豆 味噌汁 牛乳	御飯 がんす ピーマン金平 味噌汁 牛乳
昼食	御飯 豆腐ハンバーグ 五目煮 南瓜サラダ 味噌汁	【敬老の日】 御赤飯 天ぷら盛合せ エビ枝豆しんじょう 大根生酢 すまし汁	御飯 鶏肉の照り焼き 青切昆布の炒め煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁	御飯 魚の煮付 たこ焼き 春雨サラダ 味噌汁	御飯 とんかつ 中華豆腐 茄子のポン酢かけ 味噌汁	月見オムハヤシ 漬物 コールスローサラダ ゼリー	ゆかり御飯 肉うどん 豆腐田楽 ツナ和え 果物缶
おやつ	ウエハース	寿饅頭	バームクーヘン	黒糖まんじゅう	バターケーキ	もみじ饅頭	レモンケーキ
夕食	御飯 チキンステーキ 中華煮 味噌汁 漬物	御飯 豚肉のハニーマスタード炒 切干大根の煮物 味噌汁 漬物	御飯 お好み焼き 磯和え 味噌汁 漬物	御飯 豚肉の塩だれ炒め わさび和え 味噌汁 漬物	御飯 具入り玉子寄せ焼き 信田煮 味噌汁 漬物	御飯 ギョーザの中華煮 大根サラダ 味噌汁 漬物	御飯 ピリ辛チキン くるみ和え 味噌汁 漬物
	27	28	29	30			
朝食	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ&黒糖ロール オムレツ ポタージュ 牛乳	御飯 鯛味噌 煮浸し うずら豆煮 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんスープ煮 玉子焼き 味噌汁 牛乳	海苔の雑炊 焼きさつまあげ 漬物 味噌汁 牛乳			
昼食	チャーハン シューマイ おかか和え 春雨スープ 果物缶	御飯 豚肉の生姜焼き ひじき煮 ピーナッツ和え 味噌汁	炊き込みご飯 野菜の肉巻き 甘酢和え 味噌汁 果物缶	菜飯 ラーメン　肉野菜炒のせ 厚揚げの照り焼き ドレッシング和え			
おやつ	どらやき	りんごプチケーキ	ドーナツ	やわらかおかき			
夕食	御飯 手作りつくね ミニナポリタン 味噌汁 漬物	御飯 揚げ出し豆腐 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 漬物	御飯 鶏マヨ 南瓜煮 味噌汁 漬物	御飯 ロールキャベツ ジャーマンポテト 味噌汁 漬物			