

9月 献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	1日						
朝食							ご飯 ミートボールのクリーム煮 アスパラの胡麻サラダ スープ
昼食							ご飯 白身魚の野菜あんかけ 茄子と油揚げのこってり煮 大根とひじきのサラダ みそ汁
昼間							ぜんざい
夕食							ご飯 鶏の酢豚風 南瓜の含め煮 塩ダレキャベツ すまし汁
カロリー	1392 kcal						
日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝食	パン プレーンオムレツ 青菜とハムのソテー スープ	ご飯 野菜のコンビーフソテー シューマイ みそ汁	ご飯 野菜のコンビーフソテー シューマイ みそ汁	パン ジャーマンポテト オクラの和風サラダ スープ	ご飯 チーズオムレツ きのこソース バスタサダ スープ	ご飯 青菜のとりみ煮 ミートボールのケチャップ和え スープ	ご飯 からし菜とチキアギーの卵とじ 白菜のドレッシング和え すまし汁
昼食	ご飯 鶏の焼き肉のたれ焼き 焼きビーフン きのこのゆかり和え すまし汁	ご飯 豚のスタミナ炒め 小エビと野菜のうす煮 青菜のピーナッツ和え すまし汁	ご飯 豚のスタミナ炒め 小エビと野菜のうす煮 青菜のピーナッツ和え すまし汁	ご飯 鯖の蒲焼き にんにくの芽炒め トマトと胡瓜のおろし和え みそ汁	ご飯 鶏のみそマヨソテー アスパラとベーコンのソテー さつま芋とりんごのサラダ スープ	ご飯 赤魚の胡麻ポン焼き ウイナーとピーマンの黒胡椒 きのこのツナ和え すまし汁	ご飯 厚揚げの豚炒め ピーマンと大豆の炒め物 ごぼうサラダ すまし汁
昼間	オレンジゼリー	グレープフルーツゼリー	グレープフルーツゼリー	コーヒゼリー	ぜんざい	ピーチゼリー	青りんごゼリー
夕食	ご飯 赤魚と大根の煮つけ キャベツのたらこ炒め 蒸し鶏と野菜の韓国和え すまし汁	ご飯 白身魚のムニエル トマトソース カリフラワーのソテー 南瓜サラダ スープ	ご飯 白身魚のムニエル トマトソース カリフラワーのソテー 南瓜サラダ スープ	ご飯 鶏のゆかり焼き 里芋のそぼろあん チンゲン菜のきのこ和え すまし汁	ご飯 鮭の紫蘇焼き 豆腐のニラ炒め トマトともずくの和え物 みそ汁	ご飯 麻婆茄子 大根の中華煮 桜エビのわかめ和え すまし汁	ご飯 鶏の田楽味噌焼き さつま芋と鶏のそぼろ煮 春雨のドレッシング和え みそ汁
カロリー	1305 kcal	1465 kcal	1465 kcal	1395 kcal	1398 kcal	1362 kcal	1501 kcal
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	パン スズキのパン粉焼き いんげんのじゃこソテー たまごスープ	ご飯 吉野煮 ポテトサラダ すまし汁	ご飯 麻婆大根 ハム すまし汁	パン 冬瓜ンブシー 焼き餃子 すまし汁	ご飯 豆腐ハンバーグ ミモザサラダ スープ	ご飯 じゃが芋と三つ葉の醤油炒め ポイルウイナー みそ汁	ご飯 チーズチャンプルー シューマイ すまし汁
昼食	ご飯 ハンバーグ クリームソース マカロニソテー オクラとササミのポン酢和え スープ	ご飯 鶏のトマト煮 茄子と白滝の味噌マヨ炒め 三色和え すまし汁	ご飯 鮭のゆず風味焼き 豚肉と竹の子の甘辛炒め 白菜のドレッシング和え みそ汁	ご飯 回鍋肉風 ビーフンの五目炒め 切干とさきみの胡麻和え みそ汁	ご飯 鯖の西京焼き 野菜の煮物 チンゲン菜のきのこ和え すまし汁	ご飯 ねぎだくチキン 南瓜のいと煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁	ご飯 赤魚のパジルソテー 青菜のとうもろこし炒め コールスロー スープ
昼間	プリン	グレープフルーツゼリー	パインフルーツ	オレンジゼリー	コーヒゼリー	プリン	抹茶ゼリー
夕食	ご飯 塩麹じゃが エビマヨ 竹輪の梅おろし和え すまし汁	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 舞茸のニラ卵とじ キャベツのおかか和え みそ汁	ご飯 豚の生姜焼き 里芋のそぼろあん きのこのゆかり和え すまし汁	ご飯 魚のムニエル トマトソース ミートスパゲティ 南瓜とブロッコリーのサラダ チキンクリームスープ	ご飯 鶏のピザ風 パブリカソテー イタリアンサラダ スープ	ご飯 鮭とごぼうの南蛮漬け エビと野菜のソテー 白滝のパンパングーサラダ すまし汁	ご飯 チンジャオロースー 大根の照り煮 菜の花じゃこ和え 中華スープ
カロリー	1510 kcal	1456 kcal	1391 kcal	1384 kcal	1412 kcal	1454 kcal	1415 kcal
日付	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝食	パン プレーンオムレツ デミグラスソ プロッコリーのタルタルサラダ スープ	ご飯 ミートボールのクリーム煮 アスパラの胡麻サラダ スープ	ご飯 赤魚と大根の煮つけ 蒸し鶏と野菜の韓国和え すまし汁	パン ゴーヤチャンプルー 厚焼きたまご すまし汁	ご飯 野菜のコンビーフソテー シューマイ みそ汁	ご飯 鯖の蒲焼き オクラの和風サラダ みそ汁	ご飯 チーズオムレツ きのこソース バスタサダ スープ
昼食	ご飯 野菜のマーボー じゃが炒め 竹輪のネギ海苔和え すまし汁	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 茄子と油揚げのこってり煮 大根とひじきのサラダ みそ汁	ご飯 鶏の焼き肉のたれ焼き 焼きビーフン きのこのゆかり和え すまし汁	ご飯 肉団子の甘酢和え 野菜の肉炒め 茄子のお浸し すまし汁	ご飯 豚のスタミナ炒め 小エビと野菜のうす煮 青菜のピーナッツ和え すまし汁	ご飯 鶏のゆかり焼き エビと野菜のあん チンゲン菜のきのこ和え すまし汁	ご飯 鮭の紫蘇焼き 豆腐のニラ炒め トマトともずくの和え物 みそ汁
昼間	ピーチゼリー	ぜんざい	オレンジゼリー	パインフルーツ	グレープフルーツゼリー	コーヒゼリー	ぜんざい
夕食	ご飯 鯖の梅パン粉焼き ごぼうのごま煮 豆サラダ みそ汁	ご飯 鶏の酢豚風 南瓜の含め煮 塩ダレキャベツ すまし汁	ご飯 プレーンオムレツ 青菜とハムのソテー 胡瓜のトマト和え スープ	ご飯 鮭のごま味噌焼き 白菜とカニのとりみ煮 パブリカの酢醤油和え すまし汁	ご飯 白身魚のムニエル トマトソース カリフラワーのソテー 南瓜サラダ スープ	ご飯 ジャーマンポテト にんにくの芽炒め トマトと胡瓜のおろし和え みそ汁	ご飯 鶏のみそマヨソテー アスパラとベーコンのソテー さつま芋とりんごのサラダ スープ
カロリー	1394 kcal	1392 kcal	1368 kcal	1232 kcal	1468 kcal	1428 kcal	1413 kcal
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝食	パン 青菜のとりみ煮 ミートボールのケチャップ和え スープ	ご飯 からし菜とチキアギーの卵とじ 白菜のドレッシング和え すまし汁	ご飯 ハンバーグ クリームソース いんげんのじゃこソテー たまごスープ	パン 吉野煮 ポテトサラダ すまし汁	ご飯 鮭のゆず風味焼き だし巻きたまご みそ汁	ご飯 豆腐ハンバーグ 焼き餃子 スープ	ご飯 鶏のみそマヨソテー アスパラとベーコンのソテー さつま芋とりんごのサラダ スープ
昼食	ご飯 麻婆茄子 大根の中華煮 桜エビのわかめ和え すまし汁	ご飯 鯖の田楽味噌焼き さつま芋と鶏のそぼろ煮 春雨のドレッシング和え みそ汁	ご飯 塩麹じゃが エビマヨ 竹輪の梅おろし和え すまし汁	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 舞茸のニラ卵とじ エビマヨ みそ汁	ご飯 豚の生姜焼き 里芋のそぼろあん きのこのゆかり和え すまし汁	ご飯 魚のムニエル トマトソース ミートスパゲティ ごぼうサラダ コーンクリームスープ	ご飯 鶏のピザ風 パブリカソテー イタリアンサラダ スープ
昼間	ピーチゼリー	青りんごゼリー	プリン	グレープフルーツゼリー	パインフルーツ	オレンジゼリー	コーヒゼリー
夕食	ご飯 赤魚の胡麻ポン焼き ウイナーとピーマンの黒胡椒 ほうれん草のツナ和え すまし汁	ご飯 厚揚げの豚炒め ピーマンと大豆の炒め物 ごぼうサラダ すまし汁	ご飯 スズキのパン粉焼き マカロニソテー オクラとササミのポン酢和え スープ	ご飯 鶏ときのこのトマト煮 茄子と白滝の味噌マヨ炒め 三色和え すまし汁	ご飯 麻婆大根 竹の子の甘辛炒め 白菜のドレッシング和え すまし汁	ご飯 回鍋肉風 ビーフンの五目炒め 切干とさきみの胡麻和え みそ汁	ご飯 鯖の西京焼き 野菜の煮物 チンゲン菜のきのこ和え すまし汁
カロリー	1353 kcal	1512 kcal	1584 kcal	1446 kcal	1405 kcal	1516 kcal	1422 kcal
日付	30日						
朝食	パン じゃが芋と三つ葉の醤油炒め ポイルウイナー みそ汁						
昼食	ご飯 鮭とごぼうの南蛮漬け エビと野菜のソテー 白滝のパンパングーサラダ すまし汁						
昼間	プリン						
夕食	ご飯 ねぎだくチキン 南瓜のいと煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁						
カロリー	1387 kcal						

献立は、その他の都合により変更場合がございます。
お弁当をお受け取りになりましたら、お早めにお召し上がり下さい。

(株)ヘルシーフーズ
098-884-2158