

2020年 9月分

予定献立表



1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
防災の日(防災食)	ご飯 みそ汁	パン	栗ご飯 澄まし汁
牛丼 (α米)	鮭の照り焼き	レタスとわかめのスープ	豆腐揚げと野菜の煮物
玉子スープ	小松菜とはんぺんの煮物	ポークチャップ	春雨の酢の物
まめこんぶ	たくあん納豆	大根と人参のゆずサラダ	オクラのおかか醤油
フルーツ缶 749kcal	かえでの実 686kcal	メロン 695kcal	練り切 678kcal
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)
冷やし五目うどん	ご飯 みそ汁	あんかけチャーハン	ご飯 みそ汁
里芋とひじきのサラダ	スコッチエッグ	キムチ入り野菜スープ	さんまのみぞれがけ
茄子とオクラのお浸し	糸昆布の煮物	豆腐シュウマイ	ほうれん草としめじの和え物
チョコレート饅頭 631kcal	小松菜のレモン醤油和え	青梗菜のナムル	さつま芋の白和え
	野菜ジュース 693kcal	杏仁豆腐 670kcal	梨 710kcal
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)
チキンライス	ご飯 みそ汁	カレードライア	ご飯 けんちん汁
野菜スープ	鶏肉と大根の煮物	トマトスープ	さばの味噌煮
キャベツメンチカツ	じゃが芋の千切りサラダ	野菜のカラフルマリネ	キャベツの梅肉和え
フレンチサラダ	菊花と胡瓜の酢の物	ババロア 678kcal	オクラのとろろかけ
スイートポテト 684kcal	パイ饅頭 647kcal		りんご 669kcal
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)
* 予定献立の為、 メニューの一部を変更する事が あります、ご了承下さい。		お彼岸	スパゲティーナポリタン
		きのこご飯 澄まし汁	じゃが芋のポタージュ
		さわらの塩焼き	野菜サラダ
		ハンぺんの卵とじ お浸し	フルーツヨーグルト 690kcal
		おはぎ 705kcal	
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	25日 (金)
パン	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯
野菜スープ	豚肉の生姜蒸し	鯛のミックスフライ	水餃子の中華スープ
ポテトのマヨチーズ焼き	カボチャとささみのサラダ	チンゲン菜ポン酢和え	野菜たっぷりマーボー豆腐
レタスサラダ	小松菜の塩昆布和え	冷奴	焼き豚野菜サラダ
豆乳プリン 691kcal	どら焼き 703kcal	ワッフル 717kcal	りんごジュース 733kcal

9月1日は防災の日

防災の日に、災害時の非常食用に常備して有る缶詰、ご飯はアルファ一米を提供させていただきます。



