

2022年 9 月分

予定献立表

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、レトルト、ご飯はアルファ米を提供させていただきます。



* 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。

5日 (月)		6日 (火)		7日 (水)		8日 (木)		9日 (金)	
冷やし五目うどん ブロッコリーの味噌マヨ和え 煮豆 チョコレート饅頭 584kcal		ご飯 豚汁 たらのおろし煮 柿なます ほうれん草のとろろがけ どら焼き 710kcal		パン 豆乳野菜スープ コロケ 水菜ともやしのお浸し ヨーグルト和え 719kcal		防災の日 (防災食) カレー 玉子スープ ポテトツナサラダ フルーツ缶 746kcal		2日 (金) ご飯 みそ汁 鶏肉と大根の煮物 南瓜のゴマ和え 春菊のお浸し 水ようかん 610kcal	
12日 (月)		13日 (火)		14日 (水)		15日 (木)		16日 (金)	
ご飯 野菜スープ 白身魚のミートソース レタスサラダ みかんのタルト 702kcal		親子丼 澄まし汁 焼き茄子 小松菜とわかめのシラス和え たい焼き 685kcal		ご飯 水餃子の中華スープ マーボー春雨 焼き豚野菜サラダ 蒸しパンケーキ 660kcal		ご飯 玉ねぎとみょうがのスープ 酢豚 春雨サラダ 杏仁豆腐 713kcal		お月見 さんまの蒲焼丼 澄まし汁 胡瓜とワカメの酢の物 いんげんのお浸し お月見ゼリー 719kcal	
19日 (月)		20日 (火)		21日 (水)		22日 (木)		23日 (金)	
		ご飯 みそ汁 鶏と里芋の治部煮風 胡瓜とみかんのおろし和え オクラのお浸し 上用饅頭 684kcal		味噌ラーメン 海老しゅうまい チンゲン菜のポン酢和え 柿 556kcal		お彼岸 栗御飯 澄まし汁 さわらの塩焼き ほうれん草浸し 豆腐あんかけ おはぎ 683kcal			
26日 (月)		27日 (火)		28日 (水)		29日 (木)		30日 (金)	
パン コンソメスープ スパニッシュオムレツ グリーンサラダ 豆乳プリン 715kcal		ご飯 みそ汁 さつま揚げと根菜の煮物 小松菜の塩こんぶ和え ひじき入り白和え かえでの実 590kcal		チキンライス 野菜スープ キャベツメンチカツ ブロッコリーヨーグルトサラダ オレンジジュース 611kcal		ご飯 コーン入り中華スープ かに玉甘酢あんかけ チンゲン菜のナムル ストロベリータルト 684kcal		さつま芋ご飯 澄まし汁 鮭の塩麹焼き 大根と人参の薄くず煮 ほうれん草のおかか和え マドレーヌ 572kcal	

