



平成28年9月献立



日	曜日	昼食メニュー	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前おやつ	午後おやつ	
1	木	鶏ささみのオランダ揚げ、さつま芋ご飯、具だくさんキノコ汁、バナナ	ご飯、さつま芋、片栗粉、菜種油、胡麻	鶏肉	ブロッコリー、しめじ、人参、大根、舞茸、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	ポップコーン	
2	金	スパゲッティミートソース、白子サラダ、スープ、ヨーグルト	スパゲッティ、バター、菜種油、小麦粉、甜菜糖	豚肉、白子干し、 玉子 、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、パセリ、大根、海苔、えのき茸	日替り雑炊又は野菜スープ	きつねおにぎり	
3	土	おまかせメニュー					日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
4	日	休園日					休園日	休園日
5	月	白糸鱈の味噌煮、大豆の甘辛揚げ、ご飯、お味噌汁、オレンジ	ご飯、甜菜糖、片栗粉、菜種油	白糸鱈、大豆、油揚げ	生姜、人参、ワカメ、南瓜、牛蒡、青のり、玉ねぎ、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	きのこご飯	
6	火	麻婆豆腐、白菜の磯和え、ご飯、春雨スープ、バナナ	ご飯、胡麻油、甜菜糖、片栗粉、春雨	豚肉、豆腐	生姜、人参、玉ねぎ、ニラ、白菜、水菜、青のり、万能ねぎ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	葡萄ゼリー	
7	水	スケウウタの和風焼き、ピーマンの野菜炒め、ご飯、お味噌汁、ヨーグルト	ご飯、小麦粉、菜種油、甜菜糖、ピーマン、胡麻油	スケウウタ、鶏肉、油揚げ、ヨーグルト	胡瓜、玉ねぎ、人参、ピーマン、南瓜	日替り雑炊又は野菜スープ	(お誕生日会)さつま芋ケーキ	
8	木	黄金鱈の煮付け、メドアンサラダ、ご飯、豚汁、梨	ご飯、甜菜糖、じゃが芋、マヨネーズ、菜種油	カレイ、豚肉	生姜、ほうれん草、人参、インゲン、大根、牛蒡、しめじ、万能ねぎ、梨	日替り雑炊又は野菜スープ	大学芋	
9	金	秋の遠足(※各自にてお弁当・おやつ持参) 10:00~12:00					秋の遠足	秋の遠足
10	土	おまかせメニュー					日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
11	日	休園日					休園日	休園日
12	月	助宗鱈の揚げ煮、ポパイソース、ご飯、お味噌汁、林檎	ご飯、片栗粉、菜種油、甜菜糖、バター、じゃが芋	スケウウタ、豚肉	南瓜、ほうれん草、人参、長葱、林檎	日替り雑炊又は野菜スープ	鮭と胡麻のおにぎり	
13	火	白糸鱈のパン粉焼き、彩りサラダ、ご飯、お味噌汁、ヨーグルト	ご飯、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、バター、甜菜糖、菜種油	白糸鱈、 玉子 、豆腐、ヨーグルト	青のり、人参、キャベツ、パプリカ赤、万能ねぎ	日替り雑炊又は野菜スープ	チキンピラフ	
14	水	高野豆腐のふわふわ煮、南瓜のサラダ、ご飯、お味噌汁、バナナ	ご飯、甜菜糖、菜種油、花ふ	高野豆腐、豚肉、 玉子	人参、しめじ、グリーンピース、南瓜、レズン、玉ねぎ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	きのこご飯	
15	木	お月見カレーライス、カラフルサラダ、うさちゃん林檎	ご飯、じゃが芋、菜種油、甜菜糖	豚肉、牛乳、 玉子	玉ねぎ、人参、レズン、白菜、コーン、パプリカ赤、林檎	日替り雑炊又は野菜スープ	ポップコーン	
16	金	豚肉のナポリタン風、白子サラダ、スープ、ヨーグルト	スパゲッティ、バター、菜種油	豚肉、白子干し、 玉子 、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、パセリ、大根、海苔、えのき茸	日替り雑炊又は野菜スープ	きつねおにぎり	
17	土	おまかせメニュー					日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
18	日	休園日					休園日	休園日
19	月	休園日(敬老の日)					休園日(敬老の日)	休園日(敬老の日)
20	火	豚肉の麻婆炒め、カリフラワーのおかか和え、ご飯、春雨スープ、バナナ	ご飯、胡麻油、甜菜糖、片栗粉、春雨	豚肉、豆腐、花かつお	生姜、人参、玉ねぎ、グリーンピース、カリフラワー、アスパラ、ワカメ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	葡萄ゼリー	
21	水	助宗鱈の和風焼き、ピーマンの野菜炒め、ご飯、お味噌汁、ヨーグルト	ご飯、小麦粉、菜種油、甜菜糖、ピーマン、胡麻油	助宗鱈、鶏肉、油揚げ、ヨーグルト	胡瓜、玉ねぎ、人参、ピーマン、南瓜	日替り雑炊又は野菜スープ	ツナチャーハン	
22	木	休園日(秋分の日)					休園日(秋分の日)	休園日(秋分の日)
23	金	豆腐の豚野菜あん、キャベツの胡麻和え、ご飯、お味噌汁、グレープフルーツ	ご飯、胡麻油、片栗粉、胡麻、甜菜糖、さつま芋	豆腐、豚肉	生姜、玉ねぎ、絹さや、キャベツ、人参、ワカメ、グレープフルーツ	日替り雑炊又は野菜スープ	大学芋	
24	土	おまかせメニュー					日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
25	日	休園日					休園日	休園日
26	月	助宗鱈の揚げ煮、ポパイソース、ご飯、お味噌汁、林檎	ご飯、片栗粉、菜種油、甜菜糖、バター、じゃが芋	スケウウタ、豚肉	南瓜、ほうれん草、人参、長葱、林檎	日替り雑炊又は野菜スープ	鮭と胡麻のおにぎり	
27	火	白糸鱈のパン粉焼き、色彩サラダ、ご飯、お味噌汁、ヨーグルト	ご飯、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、甜菜糖、菜種油	白糸鱈、 玉子 、豆腐、ヨーグルト	青のり、人参、キャベツ、パプリカ赤、万能ねぎ	日替り雑炊又は野菜スープ	チキンピラフ	
28	水	高野豆腐のふわふわ煮、南瓜のサラダ、ご飯、お味噌汁、バナナ	ご飯、甜菜糖、菜種油、花ふ	高野豆腐、豚肉、 玉子	人参、しめじ、グリーンピース、南瓜、レズン、玉ねぎ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	きのこご飯	
29	木	カレーライス、カラフルサラダ、林檎	ご飯、じゃが芋、菜種油、甜菜糖	豚肉、牛乳、 玉子	玉ねぎ、人参、白菜、コーン、パプリカ赤、レズン、林檎	日替り雑炊又は野菜スープ	ポップコーン	
30	金	スパゲッティミートソース、白子サラダ、スープ、ヨーグルト	スパゲッティ、バター、菜種油、小麦粉、甜菜糖	豚肉、しらす干し、 玉子 、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、パセリ、大根、のり、えのき茸	日替り雑炊又は野菜スープ	きつねおにぎり	

※赤字は玉子アレルギー除去食材です。