

9月16日

～

9月22日

日	16	17	18	19	20	21	22	
曜日	水	木	金	土	日	月	火	
朝	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	味噌汁 厚揚げ豆腐の甘辛煮	味噌汁 小松菜の煮浸し	味噌汁 かぼちゃの煮付け	味噌汁 高野豆腐の卵とじ	味噌汁 切り干し大根の煮付け	味噌汁 じゃが芋の煮っころがし	味噌汁 くずし豆腐煮
		茄子ソテー	ポテトサラダ	ブロッコリーソテー	かぼちゃサラダ	ポテトソテー	茹で卵サラダ	もやしソテー
		フルーツ	たくあん	フルーツ	高菜漬け	フルーツ	野菜煮豆	フルーツ
		飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物
昼	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	親子丼	ご飯	
	副食	わらじメンチカツ	はまちの鍋照り焼き	ビーフシチュー	むきえびの天ぷら	なすの味噌炒め	特別	豚肉と白菜の中華炒め
		大根の田舎煮	白菜とごぼうの卵とじ	きゃべつと厚揚げの味噌炒め	里芋の味噌煮	トマトとわかめのサラダ	敬老の日	六目煮豆
		冷奴	長芋の酢の物	ひじきの生姜酢和え	ナムル	芋っ子汁	祝い膳	蒸し茄子のごま酢和え
		わかめスープ ヨーグルト	団子汁 コーヒー牛乳寒天	オレンジ	野菜汁 バナナ	梨		かき玉スープ パイナップル
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	鯛の梅煮	入り鶏	鯛のきのこ蒸し	豚肉のボン酢炒め	鯖の味噌煮	牛肉とそぎの旨煮	鮭の塩焼き
		春雨の辛味炒め	チンゲン菜とえびの炒め物	肉じゃが	炒り菜	チャプチェ	五目炒め	クリーム煮
		白菜の酢の物	蒸し茄子のしそ風味酢の物	白和え	大根のわさびマヨサラダ	白菜の梅肉和え	キャベツとわかめの酢の物	ぬた
豚汁	豆腐のすまし汁	潮汁	中華スープ	わかめのすまし汁	茄子の味噌汁	きのこのすまし汁		

【ひとくちコメント】



の印は特別メニューです

21日は「敬老の日」です。昼食には特別メニューとして『敬老の日祝い膳』をご用意致します。これからも皆様がお元気で過ごされるよう、美味しい食事を提供したいと思っています。今年は秋が短く、早くから寒くなると予報されています。しっかり食事をとって体力をつけておきましょう。

敬老の日

