



# 献立表

	9/1 (月)	9/2 (火)	9/3 (水)	9/4 (木)	9/5 (金)	9/6 (土)	9/7 (日)	
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>厚揚げの煮物</li> <li>アスパラのドレ和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>キャベツの炒め物</li> <li>卵豆腐</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>高野豆腐煮</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>チンゲン菜の炒め物</li> <li>人参サラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>スタックインドリの炒め物</li> <li>納豆(五目豆)</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>ｲﾝﾌﾞｰﾙの煮付</li> <li>ｶﾌﾞﾏｰのﾄﾞﾚ和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>チンゲン菜と半平の炒め物</li> <li>ﾓﾂｼﾞのﾄﾞﾚ和</li> <li>牛乳</li> </ul>	
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目ちらし寿司</li> <li>すまし汁</li> <li>大根の煮物</li> <li>ほうれん草のごま和</li> <li>リンゴゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>豚肉のｼﾞﾏ炒め</li> <li>ﾋﾞｼﾞﾝﾏｲ</li> <li>菜花のﾌﾞﾈ和</li> <li>フルーツ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>千種焼</li> <li>南瓜の煮付</li> <li>春雨の酢の物</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かきたま汁</li> <li>ﾎｯｸの七味焼</li> <li>じゃが芋の煮物</li> <li>胡瓜の酢の物</li> <li>フルーツ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつま芋ご飯</li> <li>すまし汁</li> <li>鶏肉のﾋﾞｰﾅｯ焼</li> <li>茄子の炒め物</li> <li>ほうれん草和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しょうゆﾗｰ炒</li> <li>焼きぎょうざ</li> <li>チンゲン菜の中華風和え</li> <li>ｶｽﾀｰﾌﾞﾘﾝ</li> </ul> 	長寿のお祝い膳	
間	ｶｽﾀｰﾄﾞｰﾙ-ｸﾞｰｷ	水ようかん	いちごｸﾚｰﾌﾟ	ﾐﾙｸﾌﾞﾘﾝ	梨ゼリー	抹茶どら焼き		
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>八宝菜</li> <li>ﾋﾞｰﾌｯﾀｰ</li> <li>ｶﾌﾞの和え物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ｲﾌﾞｼﾌﾗｲ</li> <li>ぜんまいと人参の煮付</li> <li>茄子の和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とんてき</li> <li>細切り昆布と揚げの煮物</li> <li>春菊のごま和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>照焼チキン</li> <li>ｲﾝｸﾞｼﾞﾝのｶｰ炒め</li> <li>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-ｻﾗﾀﾞ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ｶｲの煮付</li> <li>長芋短冊揚げ</li> <li>大根のﾄﾞﾚ和</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>肉豆腐</li> <li>菜花とﾘｰｾﾞｰの炒め物</li> <li>ﾎﾟﾂﾗﾀﾞ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>親子煮</li> <li>金平ごぼう</li> <li>白菜の生姜和</li> </ul>	

	9/8 (月)	9/9 (火)	9/10 (水)	9/11 (木)	9/12 (金)	9/13 (土)	9/14 (日)	
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>白菜とさつま揚げ煮</li> <li>アスパラのﾄﾞﾚ和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>厚焼き玉子</li> <li>菜花の梅和</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>ｱｽﾊﾟﾗ炒め</li> <li>とろろ芋</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>がんもの煮付</li> <li>春菊の磯和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>コーンスープ</li> <li>ﾓﾂｼﾞと卵の炒め物</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>ｲﾝｸﾞｼﾞﾝの炒め物</li> <li>里芋のずんだ和</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>大根の煮付</li> <li>ｶﾌﾞﾏｰ-ｻﾗﾀﾞ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>大根の煮物</li> <li>ｶﾌﾞの煮付</li> <li>菜花の炒め物</li> <li>冷奴</li> <li>フルーツ</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>焼き肉風炒め</li> <li>南瓜煮</li> <li>ｶﾌﾞのおかか和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>白身フライ</li> <li>じゃが芋のﾄﾞﾚ和</li> <li>大根サラダ</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ﾊﾞﾔｼﾗｲｽ</li> <li>ｷﾞﾏﾝのｼﾞﾝﾏ炒め</li> <li>ごぼう-ｻﾗﾀﾞ</li> <li>ｺｰﾋｰゼﾘｰ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ﾋﾞｰｶﾞ-ﾗﾀﾞ風ちらし寿司</li> <li>すまし汁</li> <li>大根の煮物</li> <li>白菜とﾓﾂ和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>肉じゃが</li> <li>チンゲン菜炒め</li> <li>春雨の酢の物</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>豚肉と卵の炒め物</li> <li>切干大根煮</li> <li>ﾎﾝｼﾞ草のｶｶ和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>ｶﾌﾞの煮付</li> <li>菜花の炒め物</li> <li>冷奴</li> <li>フルーツ</li> </ul>	
間	今川焼(ｶｽﾀｰﾄﾞ)	ﾐﾙｸﾌﾞﾘﾝ	やわらかおかき	青りんごゼリー	マロンワッフル	どら焼(ｶｽﾀｰﾄﾞ)	やわらかおかき	
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ｱｼﾞのはちみつ黒酢かけ</li> <li>大根の煮物</li> <li>人参サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐の肉みそかけ</li> <li>ｶﾌﾞﾏｰのｶｽﾀｰﾄﾞ炒め</li> <li>茄子の浅漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ｽﾊﾟﾝﾈｯｼﾞ</li> <li>ﾋﾞｰｸﾞﾗﾝﾄﾞ風</li> <li>ほうれん草のなめ茸和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏の唐揚げ(ｶｰ風味)</li> <li>ひじき煮</li> <li>菜花の和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ｶｲのﾊﾞﾀｰ醤油焼</li> <li>茄子の煮付</li> <li>ﾊﾞﾝﾊﾟﾝ-ｻﾗﾀﾞ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ｶﾌﾞの西京焼</li> <li>北海フライ</li> <li>ｷﾞﾏﾝの浅漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のｼﾞﾝﾏ焼</li> <li>ｲﾝﾌﾞｰﾙ煮</li> <li>胡瓜の漬物(ﾊﾞﾝﾌﾙｰｽﾞ)</li> </ul>	

	9/15 (月)	9/16 (火)	9/17 (水)	9/18 (木)	9/19 (金)	9/20 (土)	9/21 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>ｷﾞﾏﾝの炒め物</li> <li>とろろ芋</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>ﾋﾞｰﾏﾝのそぼろ炒め</li> <li>さつま芋-ｻﾗﾀﾞ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>肉詰めいなり</li> <li>ｽﾀｯｸ-ｲﾝﾄﾞﾙのﾄﾞﾚ和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>茄子の煮物</li> <li>桜漬(ﾊﾞﾝﾌﾙｰｽﾞ)</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>がんも煮</li> <li>ｶﾌﾞの梅和え</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>ｷﾞﾏﾝ-ﾙ煮</li> <li>春菊の和え物</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-ﾘｰﾀｰ</li> <li>とろろ芋</li> <li>牛乳</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>栗ご飯</li> <li>茶碗蒸し</li> <li>天ぷら盛り</li> <li>根菜煮</li> <li>白菜のﾄﾞﾚ和</li> <li>フルーツ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>鶏肉のﾁｰｽﾞﾊﾟﾝ粉焼</li> <li>金平レンコン</li> <li>小松菜の錦糸和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>とろろきのこそば</li> <li>高野豆腐の卵とじ</li> <li>ほうれん草和</li> <li>ﾌﾙｰﾂ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>ﾀﾗのﾋﾞｰﾅｯ焼</li> <li>ｷﾞﾏﾝのｲﾝﾏ炒め</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>フルーツ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ｼﾞﾝﾏｽｰﾌﾟ</li> <li>ﾐｰﾄﾞﾛｰﾌﾞ</li> <li>北海フライ</li> <li>ｶﾌﾞﾏｰの-ｻﾗﾀﾞ</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>牛肉とｷﾝｸﾞの卵とじ</li> <li>チンゲン菜炒め</li> <li>ﾄﾞﾚ和と胡瓜のﾎﾝｼﾞ酢和</li> <li>ﾋﾞｰﾝｼﾞｰﾘｰ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭ちらし寿司</li> <li>すまし汁</li> <li>大豆の煮物</li> <li>菜花のﾄﾞﾚ和</li> <li>フルーツ</li> </ul>
間	ぶどうゼリー	黒糖まんじゅう	原宿ドック	きなこおはぎ	ﾐﾙｸﾌﾞﾘﾝ	今川焼(抹茶)	白桃ｸﾚｰﾌﾟ
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉の生姜焼</li> <li>細昆布煮</li> <li>ごま豆腐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>卵そうすい</li> <li>竹の塩焼き</li> <li>春菊の煮浸し</li> <li>豆サラダ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ｶｲの野菜あんかけ</li> <li>豆腐ナゲット</li> <li>白菜の辛子和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉とさつま芋の甘煮</li> <li>ｲﾝｸﾞｼﾞﾝのｶｰ炒め</li> <li>大根サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ﾎｯｸの照焼</li> <li>切干大根煮</li> <li>小松菜のﾄﾞﾚ和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>揚げだし豆腐</li> <li>じゃが芋と菜花のソテー</li> <li>ﾓﾂｼﾞの中華和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉の山椒炒め</li> <li>ひじき煮</li> <li>茄子の浅漬</li> </ul>

# 9月 献立表

	9/22 (月)	9/23 (火)	9/24 (水)	9/25 (木)	9/26 (金)	9/27 (土)	9/28 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>茄子と竹輪の煮付</li> <li>春菊のワビ和牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>じゃが芋汁煮</li> <li>納豆(金時豆)</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>がんも煮</li> <li>チゲソ菜のお浸し</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>厚焼き玉子</li> <li>ブロッコリーとハムの和え物</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>肉詰めいなり煮</li> <li>スナップエンドウのごま和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>コンソメスープ</li> <li>小松菜とピーの炒め物</li> <li>さつま芋トシ和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>チゲソ菜の炒め物</li> <li>きのこ和え</li> <li>牛乳</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>赤魚の煮付</li> <li>さつま芋とブロッコリー炒め</li> <li>小松菜の錦糸和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>鶏肉の唐揚げ</li> <li>細昆布と揚げの煮付</li> <li>大根の浅漬け</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>キャベツのソッパ炒め</li> <li>カリフラワーサラダ</li> <li>フルーチェ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>なめこ汁</li> <li>豚肉の塩こうじ炒め</li> <li>茄子の煮物</li> <li>ごま豆腐</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミートパゲティ</li> <li>コンソメスープ</li> <li>スクランブルエッグ</li> <li>菜花のワビ和</li> <li>ピタパン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>豚肉の卵とし</li> <li>北海フライ</li> <li>小松菜とカボチャの和え物</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>かのみそ煮</li> <li>さつま芋の炒め物</li> <li>春菊と白菜のワビ和</li> <li>和風プリン</li> </ul>
間	かたど だら焼	おはぎ	抹茶水ようかん	レモンゼリー	かたど トムケキ	たい焼き	よもぎまんじゅう
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉の生姜焼</li> <li>焼きキョウサ</li> <li>スナップエンドウのごま和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピーとキノコのピラフ</li> <li>チゲソ菜のソテー</li> <li>モロのトシ和</li> <li>ブルーベリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ホウの七味焼</li> <li>ぜんまいの煮付</li> <li>卵豆腐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>赤魚のもみじ焼</li> <li>さつま芋と煮</li> <li>切干大根サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛肉と白菜のすき煮</li> <li>ビーフソテー</li> <li>春雨の酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ハンバーグ</li> <li>ブロッコリーのトマト煮</li> <li>白菜ゆかり和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉の和煮</li> <li>ゴボウのピリ辛炒め</li> <li>キャベツサラダ</li> </ul>
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>白菜のかか和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>白菜の煮浸し</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>					
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かきたま汁</li> <li>牛肉の甘辛煮</li> <li>長芋短冊揚げ</li> <li>胡瓜の甘酢和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>中華スープ</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>菜花のソッパ炒め</li> <li>春雨の酢の物</li> <li>フルーツ</li> </ul>					
間	クッキー	だら焼き					
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>アジのかば焼</li> <li>細昆布と揚げの煮物</li> <li>菜花の磯和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のソッパ炒め</li> <li>小松菜とピーの煮物</li> <li>トマトサラダ</li> </ul>					

※献立は変更することがありますのでご了承ください。

## 秋の魚 サンマ

秋の魚と言えばサンマです。サンマは美味しいだけでなく、栄養も豊富に含まれています。

### — サンマの栄養 —

- ★ アミノ酸のバランスがよい良質のタンパク質
- ★ 貧血防止効果がある鉄
- ★ 粘膜を丈夫にするビタミンA
- ★ 骨や歯の健康に欠かせないカルシウム
- ★ カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。



管理栄養士

サンマの脂は、生活習慣病を予防するEPA・DHAが豊富です。健康に良い栄養素を含んでいるサンマを食べて元気に過ごしましょう。