

	9/1 火	9/2 水	9/3 木	9/4 金	9/5 土	9/6 日	9/7 月	9/8 火	9/9 水	9/10 木	9/11 金
朝	御飯 鮭の塩焼き とろろ芋 のりの佃煮 味噌汁	御飯 ひじきの煮物 大豆のごま酢和え たいみそ 味噌汁	御飯 厚揚げの中華炒め おろし和え ふりかけ 味噌汁	御飯 野菜カレー炒め かまぼこマヨ和え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 大根のそぼろ煮 キャベツのおかか和え あみ佃煮 味噌汁	御飯 魚肉ソーセージ炒め ほうれん草のポン酢和え たいみそ 味噌汁	御飯 春雨の五目炒め 春菊の胡麻和え ふりかけ 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 ツナとキャベツの和え物 昆布佃煮 味噌汁	御飯 さつま揚げの甘辛煮 牛乳 梅びしお 味噌汁 白菜のゆず和え	御飯 一口がんもの含め煮 わさび和え たいみそ 味噌汁	御飯 肉団子の甘辛煮 味噌汁 山吹和え のりの佃煮
昼	御飯 牛皿 のっぺい汁 小松菜とかにかま の和え物 千切りたくあん	御飯 オムレツのデミソース かにサラダ たかな漬 味噌汁	御飯 すずきのバターソース焼 き もやしとザーサイの和え 物 刻みつぼ漬け けんちん汁	レーズンロール メンチカツ コンソメスープ ブロッコリーサラダ りんごジャム	御飯 さんまの香り煮 きゅうりとわかめの らっきょう和え すまし汁 りんご缶	御飯 ほっけのおろしソース ぜんまいの煮物 奈良漬 味噌汁	おくずかけ 秋野菜の煮物 ぶどうムース	御飯 麻婆豆腐 中華スープ 春雨サラダ 杏仁豆腐	焼き豚卵めし 大豆のみそ金平 もずくスープ フルーツヨーグルト	ジンジャーカレー 野菜サラダ 香の物 コンソメスープ	黒糖パン チキンと根菜の クリーム煮 野菜サラダ イチゴジャム りんごヨーグルト
夕	御飯 むつ南部焼き 豚肉とれんこんの しょうゆ炒め 桜だいいん フルーツカクテル	御飯 さわら西京焼き じゃが芋の煮物 青しその実漬 もも缶	御飯 鶏肉の梅しそサンド揚げ 酢味噌和え 奈良漬 果物	御飯 ぶりの照り焼き チンゲン菜のしらす和え きゅうり漬 HGみかんゼリー	御飯 擬製豆腐 金平ごぼう きゅうり漬	御飯 信田煮 たらこ炒め 冷奴 千切りたくあん	御飯 あじのカレームニエル なすの生姜炒め 長芋の大葉和え 洋ナシ	御飯 鶏肉のもろみ焼き えびと三つ葉の おろし和え 豆甘煮 野菜漬	御飯 かれいの煮付け じゃが芋の炒め物 きゅうりの酢の物 おいしくせんい梅ゼリー	御飯 チンジャオロース 中華和え 青しその実漬 パイン缶	御飯 太刀魚の香草焼き 炒り豆腐 きゅうり漬 なつみかん
	9/12 土	9/13 日	9/14 月	9/15 火	9/16 水	9/17 木	9/18 金	9/19 土	9/20 日	9/21 月	9/22 火
朝	御飯 アジの塩焼き 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 ふりかけ	御飯 じゃが芋の金平 しらすおろし あみ佃煮 味噌汁	御飯 ひじきの煮物 味噌汁 ニラ玉 梅びしお	御飯 黒ムツ西京焼き かぼちゃの煮物 たいみそ 味噌汁	御飯 冬瓜と車麩の煮物 ちくわと野菜の和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 ぜんまいの田舎風炒め キャベツのナムル のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンの カレー野菜炒め 長芋のおかか和え たいみそ 味噌汁	御飯 さわらの西京焼き モロヘイヤのお浸し ふりかけ 味噌汁	御飯 かぶと鶏肉の煮物 もやしのわさび和え 梅干し 味噌汁	御飯 ふきの炒り煮 オクラのしょうゆマヨ和え のりの佃煮 味噌汁	雑炊 野菜炒め 牛乳 春菊の胡麻和え きゅうり漬
昼	栗ごはん 空也蒸し 秋の筑前煮 すまし汁 洋ナシ	御飯 回鍋肉 もやしの中華和え 卵のスープ 桜だいいん	天玉井 冬瓜のくず煮 すまし汁 野沢菜漬	御飯 なすと豚肉の味噌炒め チンゲン菜のうす葛煮 きゅうり漬 つみれ汁	御飯 白身魚のバターソース かぶの菊花あんかけ 千切りたくあん 味噌汁	御飯 松風焼 ほうれん草のツナ和え すまし汁 きゅうり漬	ロールパン ビーフシチュー フレンチサラダ ぶどうムース ママレード	御飯 鶏肉の梅焼き なすとピーマン の炒め物 きゅうり漬 つみれ汁	わかめご飯 魚のあられあん れんこんの金平 しば漬 味噌汁	お赤飯 秋野菜のかき揚げ 茶わん蒸し ほうれん草の菊花和え すまし汁 なし	御飯 赤魚の煮つけ あさりとほうれん草 の塩炒め 三色豆 すまし汁
夕	御飯 かじきのちゃんちゃん焼 き モロヘイヤとオクラの おかか和え 漬物 ブイ・クレスゼリー	御飯 ホキの蒲焼 ごぼうの炒め煮 たかな漬 みかん缶詰	御飯 たらの山椒焼き ビーフン炒め 納豆 フルーツカクテル	御飯 厚揚げと肉団子煮 ふろふき大根 しば漬 白桃ゼリー	御飯 豚肉と銀杏の炒め物 うぐいす豆 オクラとモロヘイヤ の胡麻和え みかん缶詰	御飯 たらうの塩麹漬け焼き さつま芋と 豚肉の生姜煮 なすのごま和え もも缶	御飯 黒むつの照り焼き 根菜の煮物 納豆 りんごゼリー	御飯 鯖のみぞれあん かぼちゃのいとこ煮 めた 夏みかん ヨーグルトソース	御飯 肉豆腐 春菊のくるみ和え 豆甘煮 フルーツミックス	御飯 メバルの煮付け 青菜の磯部和え フルーツカクテル きゅうり漬	御飯 かつ煮 きのこの炒め物 かぶの生姜和え HGマスカットゼリー
	9/23 水	9/24 木	9/25 金	9/26 土	9/27 日	9/28 月	9/29 火	9/30 水	栄養メモ		
朝	御飯 焼き秋鮭 味噌汁 ちくわときゅうり の和え物 ふりかけ	御飯 赤魚の西京焼き 牛乳 白菜の塩昆布あえ たいみそ 味噌汁	御飯 鯛つみれ煮 ブロッコリーと さつま芋の和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 肉じゃが 味噌汁 白菜の和え物 たらこペースト	御飯 桜えびと豆腐のとろみ煮 じゃが芋のマスタード和 え 梅干し 味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 大豆のごま酢和え ふりかけ 味噌汁	御飯 鶏肉のもやし炒め 白菜の生姜和え あみ佃煮 味噌汁	御飯 大根の金平 モロヘイヤと おくらのおかか和え 味噌汁 ふりかけ	9月栄養メモ 9月になると暑さもやわらぎますが、この時期は気候の変化に体がついていかなかつたり、夏の疲れが残ったりします。胃腸の不調を招きやすいので注意しましょう。 【胃腸にやさしい食事について】 ①ゆっくりとよく噛んで食べる 良く噛むことで食べ物は消化しやすくなります。また、満腹感を得やすくなり、食べ過ぎ防止にもつながります。 ②食事は規則正しく 食事時間が空き過ぎると、胃腸が消化液にさらされ粘膜に障害を起こしやすくなります。朝食を抜く人は要注意です。 ③胃腸が不調な時は消化の良い食品を！ 身が崩れるほど煮たスープやお粥がベスト 野菜は生ではなく火を通しましょう。 胃腸の調子を整え、食欲の秋を迎えましょ		
昼	カレーうどん 大豆サラダ ヨーグルト和え	御飯 豚肉とかぼちゃ炒め ワンタンスープ 中華サラダ 青しその実漬	食パン めかじきのピカタ コンソメスープ マカロニサラダ あんずジャム	御飯 牛肉の大和煮 ほうれん草の マヨネーズ和え 桜だいいん のっぺい汁	御飯 かれいの生姜煮 かぼちゃのいとこ煮 キャベツの辛し和え ワンタンスープ	御飯 豚肉ソーテー玉ねぎソース ポテトサラダ きゅうり漬 味噌汁	三色井 もずくと豆腐の酢の物 けんちん汁 りんご缶	御飯 ハンバーグきのこソース アスパラサラダ コンソメスープ 桜だいいん			
夕	御飯 五目卵のあんかけ 切り干し大根炒り煮 冷や奴 もも缶	御飯 鶏肉のおろしソース 里芋煮 もずく酢 きゅうり漬	御飯 根菜のスープカレー煮 豆腐の葱チャンプル 漬物 りんご缶	御飯 白身魚のみぞれ煮 金平ごぼう 冬瓜の酢の物 果物	御飯 豚肉の中華炒め トマトとほうれん草 のサラダ 千切りたくあん 洋ナシ	御飯 むつの照り焼き なすとピーマン の醤油炒め物 しば漬 バナナ	御飯 たらうの塩麹漬け焼き じゃが芋ときのこ の炒め煮 納豆 フルーツヨーグルト	御飯 かれいの煮付け 里芋の煮ころがし キャベツの昆布和え 洋ナシ			