

9月のお献立

友愛会

山県グリーンポート デイケアセンター

	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	赤飯 麩の味噌汁 鶏肉の幽庵焼き じゃがいものきんぴら風煮 ヨーグルト キウイソース	ごはん 菜花の味噌汁 あじの南部焼き かぼちゃのそぼろ煮 バナナ	味噌ラーメン ごはん 豆腐サラダ マンゴーゼリー	ごはん かきたま汁 <small>豚肉のしくれ煮/マスのちゃんちゃん焼き</small> きゅうりの酢の物 フルーチェ メロン	ツナピラフ コーンポタージュ 温野菜サラダ いちごゼリー	ごはん すまし汁 牛肉の塩ダレ炒め 白菜のお浸し ヨーグルト オレンジソース
間食	蒸しケーキ レモンティー	チョコパウンドケーキ コーラ	ソフトクリームヨーグルト カルシウムウエハース	黒糖まんじゅう ほうじ茶	クリームコンフェ ミルクティー	豆乳焼きドーナツ はちみつレモン
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	冷やしとろろそば 梅菜めし なすの香味炒め 杏仁豆腐	ごはん さといもの味噌汁 <small>豚肉のオイスターソース炒め/赤魚のおろし煮</small> マカロニサラダ フルーチェ りんご	ごはん えのきの味噌汁 さばの煮付け さつまいもと昆布の煮付け ヨーグルト ストロベリーソース	ハヤシライス ミートオムレツ トマトサラダ マンゴーゼリー	ごはん すまし汁 鶏天みぞれあんかけ 小松菜のわさび和え バナナ	ごはん 豆腐の味噌汁 さわらの照り焼き きんぴらごぼう フルーチェ パイン
間食	バウムクーヘン カフェオレ	プリン カルシウムウエハース	抹茶まんじゅう 緑茶	しっとりミニケーキ グレープジュース	ドームケーキ カスタード サイダー	チョコパン アップルジュース
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	敬老会御膳 <small>栗ごはん・茶碗蒸し 天ぷら盛り合わせ マスの塩焼き・炊き合わせ ヨーグルト オレンジソース</small>	ごはん 中華スープ 八宝菜 いんげんのカニカマ和え 杏仁豆腐	ごはん 麩の味噌汁 <small>鶏肉のこはく煮/あじの梅焼き</small> じゃがいものツナ煮 バナナ	ごはん ほうれん草の味噌汁 ホキの幽庵焼き かぼちゃのいとこ煮 ヨーグルト キウイソース	きのこきしめん わかめごはん えんどうの山椒炒め フルーチェ オレンジ	ごはん 大根の味噌汁 豚肉のくわ焼き ブロッコリーサラダ ピーチゼリー
間食	上用まんじゅう ほうじ茶	黒糖蒸しケーキ ミルクティー	コアイチゴ カルシウムウエハース	ミルクケーキ ぶどうサイダー	田舎まんじゅう 緑茶	ロールケーキ カフェオレ
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	ごはん じゃがいもの味噌汁 照り焼きハンバーグ キャベツの和え物 マンゴーゼリー	きのこごはん すまし汁 さわらの西京焼き さつまいもの炒り煮 ヨーグルト フルーベリーソース	ごはん とろろ昆布汁 豚肉の香味炒め いんげんのお浸し フルーチェ ぶどう	彩りうどん ゆかりごはん なすの甘辛煮 杏仁豆腐	松花堂弁当 <small>ごはん・大根の味噌汁 あじのみりん焼き カリフラワーのそぼろ煮 パンキンサラダ・青りんごゼリー</small>	ごはん もやしの味噌汁 鶏肉のカレー焼き ポテトサラダ バナナ
間食	カスタードケーキ コーラ	もみじまんじゅう ほうじ茶	紅茶のバウムクーヘン レモンティー	ももゼリー カルシウムウエハース	コーヒーロールケーキ グレープジュース	カステラ ミルクティー
	29日	30日				
昼食	ごはん えのきの味噌汁 豚肉の塩麹焼き れんこんの炒め煮 ヨーグルト ストロベリーソース	きつねそば 菜めし ちくわの煮物 バナナ				今月の献立(平均) エネルギー：698kcal たんぱく質：21.8g 脂質：20.5g 炭水化物：103.9g 食塩相当量：3.6g
間食	やわらかおかき 砂糖醤油 緑茶	ドーナツ はちみつレモン				