



献立表

	8/31(月)	9/1 (火)	9/2 (水)	9/3 (木)	9/4 (金)	9/5 (土)	9/6 (日)
朝	米飯 味噌汁(蕪・ナメコ) オクラと湯葉のおかか和え 牛乳 梅びしお	米飯 味噌汁(厚揚げ・ネギ) 筑前煮 牛乳 味付け海苔	米飯 味噌汁(里芋・葉大根) がんもの含め煮 牛乳 のりふりかけ	米飯 味噌汁(小松菜・シメジ) 卯の花の炒り煮 牛乳 たまご風味ソース	米飯 味噌汁(玉ねぎ・エノキ) さつま芋の煮物 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) 五目金平 牛乳 のり佃煮	米飯 味噌汁(白菜・エノキ) 切り干し大根の煮付 牛乳 鮭ふりかけ
昼	夏野菜カレー 【野菜の日】 野菜コロッケ 野菜サラダ 野菜ゼリー 	米飯 【キウイの日】 ワカメスープ ハ宝菜 水餃子 キウイ 	米飯 コンソメスープ 魚の香草パン粉焼き ナスのミートソース炒め 手作りグレープゼリー	米飯 味噌汁(大根・エノキ) 肉豆腐 じゃが芋のたらこ炒め みかん缶	米飯 味噌汁(玉麴・ネギ) よこすか海軍カレーコロッケ 大根の煮もの バナナ	米飯 中華スープ 肉団子の酢豚風 春巻き パイン缶	米飯 【黒豆・黒ごまの日】 清汁(花麴・貝割れ) 鶏肉の黒酢照り焼き 蕪の煮物 ★黒豆 
夕	米飯 味噌汁(さつま芋・エノキ) 鱈の香味あんかけ 南瓜の含め煮 白菜のなめ茸和え	米飯 味噌汁(ナス・油揚げ) 鱈の胡麻風味焼き 長いもの磯辺炒め キャベツの塩昆布和え	米飯 味噌汁(さつま芋・椎茸) 豚肉の塩だれ炒め 小松菜の煮浸し 冷奴	米飯 味噌汁(南瓜・貝割れ) 鰯の生姜煮 たこ焼き モヤシのドレッシング和え	米飯 味噌汁(厚揚げ・ワカメ) 白身魚の紅生姜チーズピカタ 里芋の含め煮 オクラとみょうがの胡麻和え	米飯 清汁(冬瓜・ネギ) ツナオムレツ キャベツソテー ブロッコリーサラダ	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 他人煮 ごぼうのしぐれ煮 手作り黒ごま豆腐
おやつ	牛乳ケーキ	マリービスケット	スイスロール	まがりせんべい	ソフル	蒸し饅頭	カスタードワッフル



黒ごまには、タンニン系ポリフェノール(老化予防・肌の引き締め)、カルシウム(歯や骨を丈夫に保つ)、アントシアニン(目の疲れの緩和・視力回復)など、健康や美容にうれしい栄養がたくさんあります！

※都合により変更する場合があります
★糖尿病食の方は小鉢が変更になります