

						9月1日(日)
朝	<p>9月になりましたが、まだまだ暑い日が続き、熱中症にも注意が必要です。 * 室内にいるときは * エアコンや扇風機などで室温の調整をしてください。 * 屋外にいるときは * 日傘や帽子、通気性の良い服を着て、日中の暑い時間をさけて、日陰を選んで動いて下さい。 * こまめに水分補給をしてください * 喉の渇きを感じていなくても、水やスポーツドリンクなどを補給しましょう。</p>					ごはん 小松菜の煮浸し すまし汁 ふりかけ(しそ)
昼						赤飯 豚肉の柚子醤油炒め なすの煮物 フルーツ缶(みかん) 味噌汁
おやつ						ぶどうゼリー
夕						ごはん さばの照り焼き しろなの煮浸し フルーツ(キウイ) 香の物(桜だいこん)

	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
朝	中華雑炊 里芋の揚げ出し フルーツ缶(白桃)	ごはん 千草焼き おぼろ汁 ふりかけ(のりたま)	クリームパン チキンボールと野菜のポトフ 牛乳 フルーツ缶(マンゴー)	芋粥 ツナと野菜の炒め煮 フルーツ缶(黄桃)	鮭雑炊 大豆五目煮 フルーツ缶(マンゴー)	あんぱん キャベツのコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶(パイナップル)	ごはん ツナじゃが すまし汁 ふりかけ(さけ)
昼	ごはん ほっけの漬け焼き 金平ごぼう キャベツのゆかり和え すまし汁	ポークカレー ブロッコリーのサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)	ごはん たららの煮付け もやしとしろなの和え物 フルーツ(キウイ) すまし汁	ごはん 回鍋肉 大根の中華和え フルーツ(オレンジ) 中華スープ	ごはん 海鮮卵焼き ひじきの煮物 フルーツ缶(りんご) 味噌汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーのゆず風味和え フルーツ(キウイ) 味噌汁	ごはん さわらのつけ焼き ほうれん草の胡麻和え フルーツ(オレンジ) 味噌汁
おやつ	カステラ	ソフトクレープ	さつまいも蒸しパン	ドームケーキ	ウィンナー蒸しパン	ストロベリーカスタードタルト	コーヒーゼリー
夕	ごはん チキン南蛮 えびとかぶのスープ煮 きゅうりの塩昆布和え 豚汁	ごはん あじの味噌焼き ぜんまい煮 畑菜の和え物 フルーツ(パイナップル)	ごはん 鶏肉の玉葱ソース かに焼売 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚のからしマヨネーズ焼き 里芋のそぼろ煮 香の物(赤しその実漬) すまし汁	ごはん 鶏肉のごま醤油焼き れんこんきんぴら フルーツ(メロン) きゅうりとわかめのポン酢和え	ごはん 白身魚の梅肉焼き 切干大根の炒め煮 小松菜のおかか和え うずら豆	ごはん とんかつ ちくわとかぶの煮物 フルーツ缶(マンゴー) 浅漬(白菜)

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
朝	芋粥 豚肉の甘辛味噌炒め フルーツ缶(洋梨)	ごはん 炒り豆腐 吉野汁 ふりかけ(かつお)	チョコパン 青梗菜とベーコンのソテー 牛乳 フルーツ缶(白桃)	鶏雑炊 ピーマンの炒め煮 金時豆	かに雑炊 野菜の炒め煮 フルーツ缶(洋梨)	クリームパン チキンボールと野菜のトマト煮 牛乳 フルーツ缶(りんご)	ごはん 小松菜の煮浸し すまし汁 ふりかけ(しそ)
昼	親子丼 青梗菜とかまぼこの和え物 フルーツ缶(白桃) 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き さつまいもと昆布の煮物 フルーツ(キウイ) 味噌汁	鮭ちらし寿司 南瓜のそぼろ煮 青菜の和え物 赤だし汁	ごはん 豚肉と茄子の甘辛生姜焼き 小松菜の炒め煮 フルーツ缶(マンゴー) 味噌汁	肉うどん 卵の花 たまごとブロッコリーのサラダ フルーツカクテル	ごはん ゆで豚のごまだれかけ 白菜の煮浸し フルーツ缶(黄桃) 味噌汁	ごはん 赤魚のバター醤油焼き キャベツの塩昆布和え フルーツ缶(みかん) 味噌汁
おやつ	吹雪饅頭	どら焼き	洋梨のタルト	オレンジゼリー	さつまいも蒸しパン	赤メロンゼリー	和のパンケーキ
夕	ごはん さばの味噌煮 なすの炒め物 フルーツ(パイナップル) 香の物(しば漬)	ごはん ほっけの塩麴焼き 冬瓜のえびあんかけ フルーツ缶(ミックス) わかめ佃煮	ごはん 鶏の照り焼き 厚揚げと大根の煮物 フルーツ缶(みかん) もずく酢	ごはん ハンバーグ じゃが芋のカレー炒め フルーツ(キウイ) ピクルス	ごはん 黄金かれいの煮付け しろなとちくわの炒め フルーツ(オレンジ) 茶福豆	ごはん かにかま入り卵焼き ひじきと蓮根の炒り煮 フルーツ(パイナップル) 高菜漬	ごはん ブルコギ 焼きぎょうざ 青梗菜の中華和え フルーツ缶(マンゴー)

※献立は一部変更になる場合があります※