

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)
朝	鮭雑炊 豚じゃが フルーツ缶(白桃)	ごはん 大豆五目煮 すまし汁 ふりかけ(たらこ)	あんぱん ポトフ 牛乳 フルーツ缶(りんご)	卵雑炊 ツナと野菜の旨煮 うぐいす豆	中華雑炊 里芋の揚げ出し フルーツ缶(黄桃)	チョコパン 青梗菜とベーコンのソテー 牛乳 フルーツ缶(洋梨)	ごはん 鶏肉と白菜の煮物 豚汁 ふりかけ(さけ)
昼	赤飯 銀だら照り焼き プーマンのきんぴら 柚子なます お吸い物 <b>敬老の日</b>	ごはん チキンのカレーグリル かぶのコンソメ煮 フルーツ(パイナップル) コーンポタージュスープ <b>十五夜</b>	ごはん あじの生姜煮 れんこんの甘辛炒め フルーツ(オレンジ) 味噌汁	ごはん 白身魚のムニエルソース さつま芋の黒ゴマきんぴら フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ	ごはん 鶏肉のトマトソース ジャーマンポテト フルーツ(オレンジ) コンソメスープ	ごはん ポークソテー マカロニサラダ フルーツ缶(ミックス) 味噌汁	ごはん 赤魚の焼き浸し なすの炒め煮 きゅうりの塩昆布和え すまし汁
おやつ	ロールケーキ2種	お月見そうかん	どらやき(カスタード)	ソフトクレープ(バナナ)	ストロベリーカスタードタルト	ペアクリームワッフル	カステラ
夕	ごはん 鶏肉と葱の塩炒め かぼちゃの煮物 きゅうりの生姜醤油和え 豚汁	さつまいもごはん 黒ムツの幽庵焼き なすの肉味噌がけ フルーツ缶(ミックス) 香の物(桜だいこん)	ごはん 鶏肉のみそマヨネーズ焼き ぜんまい煮 浅漬(白菜) 吉野汁	ごはん 豚肉としめじのオイスターソース炒め 冬瓜のくずあんかけ フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	ごはん さばの漬け焼き 金平ごぼう もやしと青菜の和え物 味噌汁	ごはん マトウダイのねぎ醤油焼き かぶの信田煮 フルーツ(パイナップル) 香の物(赤しその実漬)	ごはん ミートローフ ポトフ フルーツ(キウイ) ピクルス



	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)
朝	かに雑炊 千草焼き フルーツ(りんご)	ごはん 白菜の炒め煮 すまし汁 ふりかけ(のりたま)	クリームパン ベーコンと大豆のトマト煮 牛乳 フルーツ缶(白桃)	芋粥 厚揚げの揚げ出し風 フルーツ缶(マンゴー)	卵雑炊 ツナと野菜の炒め煮 フルーツ(りんご)	あんぱん ベーコンと野菜のコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	ごはん 豚じゃが 味噌汁 ふりかけ(かつお)
昼	ごはん 鶏肉の香味焼き ビーフン炒め 二色浸し 味噌汁	鮭散らし寿司 切干大根の炒り煮 ほうれん草のごま和え 金時豆 <b>お誕生日メニュー</b>	きのこカレー コールスローサラダ ヨーグルトデザート 香の物(福神漬)	ごはん 黄金かれいの生姜煮 ほうれん草のごま和え フルーツ缶(洋梨) 味噌汁	ごはん 鶏肉のから揚げ 青梗菜と魚肉ソーセージの炒め フルーツ缶(みかん) 味噌汁	海鮮ちゃんぽん 焼売 ブロッコリーの中華和え フルーツ缶(マンゴー)	ごはん 鶏肉のバター醤油ソース 切干大根の炒り煮 キャベツと沢庵の和え物 すまし汁
おやつ	さつま芋蒸しパン	和栗モンブラン	ぶどうゼリー	今川焼き(カスタード)	黒糖饅頭	ドームケーキ(カスタード)	赤メロンゼリー
夕	ごはん 白身魚のタルタルソース焼き 里芋の味噌煮 香の物(桜だいこん) 吉野汁	ごはん 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ) 味噌汁	ごはん ほっけの漬け焼き しろな煮浸し かきフライの和風サラダ フルーツ(パイナップル)	ごはん 豚肉ときくらげの卵炒め 里芋の煮ころがし フルーツ(キウイ) 香の物(しば漬)	ごはん あじのねぎ塩焼き 南瓜の煮物 畑菜の和え物 具沢山味噌汁	ごはん 鶏肉と茄子の味噌炒め かぶのくず煮 フルーツ(パイナップル) 人参サラダ	ごはん 白身魚の生姜醤油焼き 冬瓜のそぼろがけ フルーツ缶(ミックス) 昆布豆



	9月30日(月)
朝	鮭雑炊 大豆五目煮 フルーツ缶(黄桃)
昼	手作りカレー ブロッコリーサラダ フルーツ缶(洋梨) 福神漬
おやつ	今川焼き(カスタード)
夕	ごはん 赤魚のつけ焼き 金平ごぼう フルーツ(オレンジ) 味噌汁

9月の第3月曜日は「敬老の日」です。  
長年にわたり社会につくしてきた方を敬愛し、長寿を祝うことを趣旨としています。  
そんな日を、真寿会では、利用者様の長寿をお昼ご飯はお赤飯、おやつはケーキでお祝いを予定しています！


