

	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)	9月7日(日)
朝	芋粥 ツナと野菜の炒め煮 フルーツ缶(黄桃)	ごはん 厚揚げのおろし煮 すまし汁 ふりかけ(のりたま)	クリームパン ウインナーと野菜のポトフ 牛乳 フルーツ缶(白桃)	鮭雑炊 鶏肉と野菜の味噌炒め煮 フルーツ缶(マンゴー)	中華雑炊 がんもの含め煮 フルーツ缶(黄桃)	あんぱん ベーコンと白菜のスープ煮 牛乳 フルーツカクテル	ごはん 里芋の揚げ出し みそ汁 ふりかけ(さけ)
昼	赤飯 豚肉のゆず醤油炒め なすの煮物 フルーツ(りんご) みそ汁	ごはん ほっけのつけ焼き ほうれん草の和え物 フルーツ缶(みかん) みそ汁	ポークカレー ブロッコリーのサラダ ヨーグルトデザート 香の物(福神漬け)	ごはん 黄金かれいの煮付け もやしとしろなの和え物 フルーツ缶(キウイ) みそ汁	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 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 かぶと絹揚げの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーのゆず風味和え フルーツ缶(キウイ) すまし汁
おやつ	赤メロンゼリー	ソフトクレープ(バナナ)	カステラ	どらやき(カスタード)	さつまいも蒸しパン	ストロベリーカスタードタルト	カラメルプリン
夕	ごはん さばの照り焼き しろなの煮びたし 香の物(しば漬け) すまし汁	ごはん チキン南蛮 えびとかぶのスープ煮 フルーツ缶(洋梨) きゅうりの塩昆布和え	ごはん あじの塩麹焼き ひじきの煮物 キャベツのゆかり和え フルーツ(パイン)	ごはん 麻婆茄子 かに焼壳 春雨サラダ 中華スープ	ごはん 白身魚のからしまヨネーズ焼き 里芋の含め煮 香の物(青しその実漬け) 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 赤魚の香味焼き 切り干し大根の炒め煮 小松菜の和え物 フルーツ缶(洋梨)

	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)	9月14日(日)
朝	卵雑炊 大豆五目煮 フルーツ缶(マンゴー)	ごはん ピーマンの炒め煮 豚汁 ふりかけ(しそ)	チョコパン 野菜とウインナーのソテー <sup>1</sup> 牛乳 フルーツ缶(ミックス)	芋粥 ツナと野菜の炒め煮 金時豆	鮭雑炊 千草焼き フルーツ缶(マンゴー)	クリームパン チキンポールと野菜のトマト煮 牛乳 フルーツ缶(キウイ)	ごはん ツナじゃが すまし汁 ふりかけ(たらこ)
昼	ごはん さわらの漬け焼き ほうれん草の錦糸和え フルーツ(オレンジ) みそ汁	親子丼 畠菜とかまぼこの和え物 フルーツ缶(白桃) すまし汁	ごはん 豚肉の生姜焼き さつまいもと昆布の煮物 フルーツ缶(キウイ) みそ汁	ごはん 鶏肉のムニエル彩りソースかけ 切り干し大根のサラダ フルーツ缶(みかん) コンソメスープ	ごはん ますの和風ムニエル なすの揚げ浸し フルーツ(りんご) みそ汁	肉うどん 卯の花 たまごとブロッコリーのサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁	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) みそ汁
おやつ	黒糖饅頭	ペアクリームワッフル	マーラカオ	ドームケーキ	和のパンケーキ	赤メロンゼリー	スイスロール
夕	ごはん とんかつ ちくわとかぶの煮物 浅漬け(白菜) 吉野汁	ごはん さばの味噌煮 茄子の炒め物 フルーツ(パイン) 香の物(しば漬け)	ごはん ほっけの塩麹焼き 冬瓜のくずあんかけ もずくときゅうりの酢の物 おぼろ汁	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ しろなとほたてのお浸し フルーツ缶(黄桃) 味噌汁	ごはん ハンバーグ じやが芋のカレー炒め ピクルス すまし汁	ごはん メバルの煮付け しろなとちくわの炒め フルーツ(オレンジ) うずら豆	ごはん かにかま入り卵焼き ひじきとれんこんの炒り煮 フルーツ(パイン) 高菜漬け

	9月15日(月)						
朝	かに雑炊 豚肉と野菜の味噌炒め煮 フルーツ缶(白桃)						
昼	赤飯 銀だらの照り焼き 筑前煮 紅白柚子なます すまし汁 敬老の日						
おやつ	ショートケーキ						
夕	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き かぼちゃの煮物 きゅうりの生姜醤油和え みそ汁						

9月15日は「敬老の日」です！  
 敬老の日は、1947年に兵庫県で始まったそうです。  
 「高齢者を大切にし、その知恵を借りて村づくりをしよう」ということから、毎年9月15日(近ごろは9月の第3月曜日)を「敬老の日」と呼び、祝日になったそうです。  
 そんな敬老の日を、真寿会では  
 昼食に「お赤飯」などのごはんで、  
 おやつに「ショートケーキ」でお祝いをします！  
 みなさま、いつまでもお元気にお過ごしください。

