



	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	ごはん	クリームパン	鮭雑炊	中華雑炊	あんぱん	ごはん
	ツナと野菜の炒め煮	厚揚げのおろし煮	ウインナーと野菜のポトフ	鶏肉と野菜の味噌炒め煮	がんもの含め煮	ベーコンと白菜のスープ煮	里芋の揚げ出し
	フルーツ缶(黄桃)	すまし汁	牛乳	フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ缶(黄桃)	牛乳	みそ汁
昼		ふりかけ(のりたま)	フルーツ缶(白桃)			フルーツカクテル	ふりかけ(さけ)
	赤飯	ごはん	ポークカレー	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	豚肉のゆず醤油炒め	ほっけのつけ焼き	ブロッコリーのサラダ	黄金かれいの煮付け	豚肉のオイスターソース炒め	海鮮卵焼き	牛肉のしぐれ煮
おやつ	なすの煮物	ほうれん草の和え物	ヨーグルトデザート	もやしとしろなの和え物	大根の中華和え	かぶと絹揚げの煮物	カリフラワーのゆず風味和え
	フルーツ(りんご)	フルーツ缶(みかん)	香の物(福神漬け)	フルーツ缶(キウイ)	フルーツ(オレンジ)	フルーツ缶(りんご)	フルーツ缶(キウイ)
	みそ汁	みそ汁		みそ汁	中華スープ	みそ汁	すまし汁
朝	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	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	さばの照り焼き	チキン南蛮	あじの塩麹焼き	麻婆茄子	白身魚のからしマヨネーズ焼き	鶏肉のごま醤油焼き	赤魚の香味焼き
	しろなの煮びたし	えびとかぶのスープ煮	ひじきの煮物	かに焼売	里芋の含め煮	れんこんきんぴら	切り干し大根の炒め煮
おやつ	香の物(しば漬け)	フルーツ缶(洋梨)	キャベツのゆかり和え	春雨サラダ	香の物(青しその実漬け)	フルーツ(メロン)	小松菜の和え物
	すまし汁	きゅうりの塩昆布和え	フルーツ(パイン)	中華スープ	すまし汁	きゅうりとわかめのポン酢和え	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	ごはん	チョコパン	芋粥	鶏雑炊	クリームパン	ごはん
	大豆五目煮	ピーマンの炒め煮	野菜とウインナーのソテー	ツナと野菜の炒め煮	千草焼き	チキンボールと野菜のトマト煮	ツナじゃが
	フルーツ缶(マンゴー)	豚汁	牛乳	金時豆	フルーツ缶(マンゴー)	牛乳	すまし汁
昼		ふりかけ(しそ)	フルーツ缶(ミックス)			フルーツ缶(キウイ)	ふりかけ(たらこ)
	ごはん	親子丼	ごはん	ごはん	ごはん	肉うどん	ごはん
	さわらの漬け焼き	畑菜とかまぼこの和え物	豚肉の生姜焼き	鶏肉のムニエル彩ソースがけ	ますの和風ムニエル	卵の花	ゆで豚のごまだれかけ
おやつ	ほうれん草の錦糸和え	フルーツ缶(白桃)	さつまいもと昆布の煮物	切り干し大根のサラダ	なすの揚げ浸し	たまごとブロッコリーのサラダ	白菜の煮浸し
	フルーツ(オレンジ)	すまし汁	フルーツ缶(キウイ)	フルーツ缶(みかん)	フルーツ(りんご)	フルーツ缶(ミックス)	フルーツ缶(黄桃)
	みそ汁		みそ汁	コンソメスープ	みそ汁		みそ汁
朝	黒糖饅頭	ペアクリームワッフル	マールカオ	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	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	とんかつ	さばの味噌煮	ほっけの塩麹焼き	白身魚の甘酢あんかけ	ハンバーグ	メバルの煮付け	かにかま入り卵焼き
	ちくわとかぶの煮物	茄子の炒め物	冬瓜のくずあんかけ	しろなとほたてのお浸し	じゃが芋のカレー炒め	しろなとちくわの炒め	ひじきとれんこんの炒り煮
おやつ	浅漬け(白菜)	フルーツ(パイン)	もずくときゅうりの酢の物	フルーツ缶(黄桃)	ピクルス	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(パイン)
	吉野汁	香の物(しば漬け)	おぼろ汁	味噌汁	すまし汁	うずら豆	高菜漬け

	9月15日(月)						
朝	かに雑炊	<div><p>9月15日は「敬老の日」です！</p><p>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。</p><p>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！</p><p>みなさま、いつまでもお元気にお過ごしください。</p><div></div></div>					
	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						
おやつ	紅白柚子なます						
	すまし汁						
	敬老の日						
朝	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						
おやつ	きゅうりの生姜醤油和え						
	みそ汁						