

9月分献立表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				ココア101kcal ごはん 春雨スープ 肉団子の酢豚風 ポテのタルタルかけ しば漬け 夏みかん缶 648kcal 2.4g	野菜ジュース77kcal 五目ごはん なめこ汁 高野豆腐の卵とじ かぼちゃのいとこ煮 ぶどう缶 桜漬け 547kcal 3.1g	バナナミルク87kcal ごはん 味噌汁 さんまの塩焼き にんじんのゴマ油炒め 洋梨缶 野沢菜漬け 599kcal 2.9g
				セレクト	スイートポテト113kcal	チョコ蒸しパン158kcal
	5	6	7	8	9	10
	りんごジュース59kcal ごはん 味噌汁 松風焼き 筍のみそ炒め あんず缶 青かっぱ漬け 609kcal 4.0g	ピーチティー58kcal ごはん ●長芋豆乳スープ● 赤魚の酒蒸し 冬瓜の吹き寄せ煮 杏仁豆腐 漬物 542kcal 3.0g	レモネード71kcal ごはん 味噌汁 豆腐の中華あん 焼きぎょうざ きゅうりの浅漬け フルーツカクテル 552kcal 3.2g	カフェオレ84kcal ごはん すまし汁 蒸し鶏のゴマダレ オクラの卵そぼろ和え ぶどう缶 おかか昆布 518kcal 3.6g	抹茶ミルク130kcal きのこカレー 千切りスープ ズッキーニのマリネ 白桃缶ヨーグルト 福神漬け 571kcal 3.7g	イチゴオレ99kcal ごはん 中華たまごスープ 牛肉と大根の煮物 焼きナス 白花煮豆 たくあん 476kcal 2.5g
	セレクト	紅茶ケーキ69kcal	メロンフルーツ184kcal	サラダせんべい168kcal	りんごケーキ111kcal	水ようかん65kcal
	12	13	14	15	16	17
	蜂蜜しょうが68kcal 菜飯ごはん なめこ汁 カレイのおろし煮 カリフラワーのマヨ和え バナナ あみの佃煮 505kcal 3.4g	牛乳113kcal ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 レタスのグリーンサラダ 田舎漬け りんご缶 521kcal 2.4g	ココア101kcal ごはん すまし汁 牛肉の焼肉風 青梗菜のツナ和え かのこ豆 鯛みそ 542kcal 2.9g	ぶどうジュース74kcal ピラフ トマトスープ 白身魚のムニエル ブロッコリーのチーズサラダ みかん缶 かぶの浅漬け 590kcal 3.0g	バナナミルク87kcal ごはん 味噌汁 豚肉と麩のチャンプル ピーンズのマヨサラダ パイン缶 しその実漬け 546kcal 3.4g	紅茶38kcal ワカメごはん 味噌汁 鶏じゃが キャベツのピーナツ和え 赤かっぱ漬け あんず缶 484kcal 3.7g
	黒糖まんじゅう104kcal	セレクト	コーヒーゼリー79kcal	鈴カステラ90kcal	たい焼き83kcal	チーズケーキ50kcal
	19	20	21	22	23	24
	カフェオレ84kcal ごはん 味噌汁 鮭のきのこ蒸し かぼちゃの甘煮 杏仁豆腐 つぼ漬け 585kcal 3.0g	レモネード71kcal みそラーメン しゅうまい ピリ辛胡瓜 白桃入りピーチゼリー 634kcal 2.4g	ピーチティー58kcal 赤飯 すまし汁 タラのゆずみそ焼き 根菜の煮物 りんごカラメル たくあん 505kcal 4.0g	キャラメルミルク87kcal ごはん 味噌汁 太刀魚の野菜あん ちくわの甘辛炒め 赤かっぱ漬け フルーツカクテル 607kcal 4.1g	チョコミルク139kcal ごはん すまし汁 鶏肉のきじ焼き ブロッコリーのごま味噌和え 洋梨缶 田舎漬け 503kcal 3.1g	カルピス54kcal ごはん 味噌汁 牛皿 そら豆の甘辛煮 かぶの浅漬け パイン缶 513kcal 3.1g
	人形焼96kcal	黒棒62kcal	もみじまんじゅう104kcal	りんごケーキ111kcal	ぼたぼた焼き53kcal	セレクト
	26	27	28	29	30	
	レモンティー32kcal ビーフカレー コンソメスープ オクラの柚子ドレサラダ 黄桃缶ヨーグルト 福神漬け 547kcal 2.9g	バナナミルク87kcal ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き 小松菜の桜えび炒め ぶどう缶 昆布の佃煮 502kcal 3.2g	抹茶ミルク130kcal ごはん 春雨スープ えび団子のオイスターソース煮 えんどう豆のナムル あみの佃煮 あんず缶 501kcal 3.7g	牛乳113kcal ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 アスパラベーコン キウイフルーツ つぼ漬け 403kcal 3.1g	オレンジジュース84kcal ごはん すまし汁 サクサクコロケ もやしのにんにくソテー たくあん 金時煮豆 562kcal 3.6g	
	バームクーヘン132kcal	ココアワッフル72kcal	セレクト	小倉あんパイ117kcal	プリンシュー82kcal	

〈一口メモ 9月6日(火)実施【長芋豆乳スープ】について〉

【長芋豆乳スープ】は、青森県七戸町で生まれた料理です。七戸町では、特産品である長芋を使ってコロケや井ぶりなど様々な料理を開発しているそうです。そのため、七戸町に行かなくても食べられるようにレトルト食品を販売されているようです。このスープは、小麦粉を使わずに長芋だけでとろみを出し、滑らかな舌触りが特徴との事です。疲労回復、消化促進効果のある長芋を食べて、残暑を乗り切りましょう。

* 今月は21日(水)に「敬老の日献立」を予定しています。

