



# 9月分献立表



| 日   | 月  | 火   | 水   | 木  | 金  | 土  |
|---|--|---|---|--|--|--|
|   |  | 1   | 2   | 3  | 4  | 5  |
|   |  | ココア101kcal<br>ごはん<br>春雨スープ<br>肉団子の酢豚風<br>ポトのタルタルかけ<br>しば漬け<br>夏みかん缶<br>606kcal 2.5g         | バニラミルク87kcal<br>ごはん<br>すまし汁<br>高野豆腐の卵とじ<br>かぼちゃのいとこ煮<br>ブドウ缶<br>桜漬け<br>510kcal 3.0g           | ぶどうジュース74kcal<br>五目ごはん<br>味噌汁<br>さんまの塩焼き<br>人参のごま和え<br>洋梨缶<br>しば漬け<br>563kcal 3.3g | 野菜ジュース77kcal<br>ごはん<br>味噌汁<br>牛肉の甘辛煮<br>えんどう豆のしらす和え<br>金時煮豆<br>田舎漬け<br>487kcal 3.1g        | りんごジュース59kcal<br>ごはん<br>味噌汁<br>松風焼き<br>ナスとピーマンのしぎ煮<br>あんず缶<br>青かっぱ漬け<br>629kcal 4.0g       |
|   |  | スティックマロン77kcal  | セレクト  | 抹茶蒸しパン142kcal  | あんドーナツ95kcal   | プリン73kcal  |
|   | 7  | 8   | 9   | 10   | 11   | 12   |
|   | レモネード71kcal<br>ごはん<br>中華スープ<br>豆腐の中華あん<br>焼き餃子<br>胡瓜浅漬け<br>フルーツカクテル<br>549kcal 2.9g      | カフェオレ84kcal<br>ごはん<br>●めった汁●<br>蒸し鶏のゴマダレ<br>オクラとろろ<br>ブドウ缶<br>おかか昆布<br>571kcal 3.9g         | 抹茶ミルク130kcal<br>きのこカレー<br>千切りスープ<br>ズッキーニのマリネ<br>洋梨ヨーグルト<br>福神漬け<br>571kcal 3.7g              | イチゴオレ99kcal<br>ごはん<br>中華スープ<br>牛肉と大根の煮物<br>焼きナス<br>白花煮豆<br>たくあん<br>476kcal 2.5g    | 牛乳113kcal<br>菜飯<br>味噌汁<br>太刀魚の梅肉蒸し<br>精進炒め<br>みかん缶<br>しば漬け<br>498kcal 4.0g                 | 蜂蜜しょうが68kcal<br>ごはん<br>なめこ汁<br>カレーのおろし煮<br>かりふらわりのマヨ和え<br>キウイフルーツ<br>あみの佃煮<br>482kcal 3.6g |
|   | セレクト   | サラダせんべい68kcal   | りんごケーキ111kcal   | ホットケーキ80kcal   | 手作り水ようかん65kcal   | 黒糖まんじゅう104kcal   |
|   | 14   | 15  | 16  | 17   | 18   | 19   |
|   | ココア101kcal<br>ごはん<br>すまし汁<br>牛肉の焼肉風<br>いんげんのツナ和え<br>かのご豆<br>鯛みそ<br>540kcal 2.9g          | ぶどうジュース74kcal<br>BCP雑炊<br>味噌汁<br>麩チャンプルー<br>キャベツと枝豆のサラダ<br>パイン缶<br>桜漬け<br>597kcal 3.9g      | キャラメルミルク87kcal<br>ピラフ<br>コンソメスープ<br>白身魚のムニエル<br>ブロッコリーのチーズサラダ<br>みかん缶<br>しば漬け<br>565kcal 3.1g | りんごジュース59kcal<br>みそラーメン<br>シュウマイ<br>ピリ辛胡瓜<br>ブドウ缶入り桃ゼリー<br>634kcal 2.4g            | ストレートティー38kcal<br>ごはん<br>コンソメスープ<br>クリームシチュー<br>オクラのカニカマ和え<br>洋梨缶<br>おかか昆布<br>579kcal 4.8g | カルピス54kcal<br>ごはん<br>味噌汁<br>鮭のきのこ蒸し<br>かぼちゃの甘煮<br>杏仁豆腐<br>つぼ漬け<br>589kcal 3.0g             |
|   | メロンフルーツチェ184kcal   | 鈴カステラ90kcal   | たい焼き83kcal  | チーズケーキ50kcal   | どら焼き72kcal   | セレクト   |
|   | 21   | 22  | 23  | 24   | 25   | 26   |
|   | オレンジジュース57kcal<br>赤飯<br>すまし汁<br>タラのゆずみそ焼き<br>根菜の煮物<br>りんごキャラメル<br>しば漬け<br>506kcal 3.6g   | 牛乳113kcal<br>ごはん<br>味噌汁<br>太刀魚の野菜あん<br>ちくわの甘辛炒め<br>赤かっぱ漬け<br>フルーツカクテル<br>608kcal 3.9g       | ピーチティー58kcal<br>ごはん<br>すまし汁<br>鶏肉のきじ焼き<br>胡瓜のゆず味噌和え<br>洋梨缶<br>田舎漬け<br>498kcal 3.1g            | チョコミルク139kcal<br>BCP雑炊<br>味噌汁<br>ブリの煮魚<br>れんこん金平<br>パイン缶<br>かぶの浅漬け<br>644kcal 3.3g | カフェオレ84kcal<br>ごはん<br>ワンタンスープ<br>八宝菜<br>青梗菜のザーサイ和え<br>桜漬け<br>杏仁豆腐<br>679kcal 4.3g          | レモンティー32kcal<br>ビーフカレー<br>コンソメスープ<br>オクラともやしのサラダ<br>黄桃缶ヨーグルト<br>福神漬け<br>547kcal 2.9g       |
|   | もみじまんじゅう104kcal  | コーヒーゼリー79kcal   | エクレア69kcal  | セレクト   | 甘醬油せんべい50kcal  | バームクーヘン132kcal   |
|   | 28   | 29  | 30  |  |  |  |
| バニラミルク87kcal<br>ごはん<br>春雨スープ<br>エビ団子のオイスター煮込み<br>えんどう豆のナムル<br>あみの佃煮<br>あんず缶<br>505kcal 3.6g | 抹茶ミルク130kcal<br>ごはん<br>すまし汁<br>白身魚のチャンチャン焼き<br>胡瓜とワカメのサラダ<br>バナナ<br>つぼ漬け<br>431kcal 3.6g | オレンジジュース84kcal<br>ごはん<br>すまし汁<br>サクサクコロツケ<br>もやしのガーリックソテー<br>青かっぱ漬け<br>金時煮豆<br>560kcal 3.4g |   |  |  |  |
| 黒糖ケーキ70kcal   | 小倉あんパイ117kcal  | チョコパバロア83kcal   |   |  |  |  |



## 〈一口メモ 9月8日(火)実施【めった汁】について〉

【めった汁】とは、石川県の郷土料理です。いわゆる豚汁のようなもので、ひとつ違っているところが、通常じゃが芋を入れるところをさつま芋を使って作られているほんのり甘い豚汁なのです。名前の由来は、「めったに食べられない、豚肉が入った汁物」、「やたらめったら具を入れる汁物」など諸説あるそうです。具だくさんの【めった汁】をどうぞご賞味くださいませ。

\* 今月は21日(月)に「敬老の日献立」を予定しています。