

## 8/19～8/25メニュー

	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土	24 日	25 月
朝食	焼き魚 こんにゃく煮 納豆	煮物 わかめ酢味噌和え ふりかけ	だし巻たまご がんも煮 梅酢玉ねぎ	厚揚げ肉味噌炒め もやし玉子炒め	大根ポトフ ウインナー 漬物	麻婆豆腐 中華和え	豚肉の炒め物 酢の物
昼食	鶏のゆず塩炒め ほうれん草ソテー チンゲン菜中華和え	魚の梅ソースかけ フライ コールスローサラダ	ハヤシライス 人参サラダ のり塩ポテト	白身魚五目和風あん ツナとわかめのさっぱり煮 水菜の和え物	鶏のトマト煮込み 小松菜とツナのマヨ和え さつま芋塩バター煮	魚塩焼き 南瓜そぼろあんかけ ネギ酢味噌和え	冷やしそうめん おひたし おはぎ
夕食	ブロッコリーと海鮮の玉子炒め 春巻き 酢の物	鶏の照り焼き キャベツソテー 里芋和風サラダ	煮魚 ひじき煮 インゲンゴマ和え	野菜炒め 切干大根たらこソテー 小松菜の和え物	豚ナスおろし煮 キャベツ鶏竜田炒め 春雨黒ごま坦坦	チキン南蛮タルタル ソテー 酢の物	煮魚 炒め物 チンゲン菜ごま和え

## 8/26～8/31メニュー

	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土	31 日	
朝食	ツナじゃが 白菜和え物 ふりかけ	トマトポトフ 塩バター南瓜	魚塩焼き 小松菜と切干大根の煮物	オムレツ じゃが芋クリーム煮	ひじき炒り豆腐 豆腐の梅ソースかけ	チンゲン菜玉子ソテー 海鮮そうめんチャンプル	
昼食	他人丼 インゲン白味噌和え 漬物	白身魚フリット夏野菜ソース 水菜ソテー ポテトサラダ	豚肉オクラおろしあんかけ 和風ペンネ 酢の物	煮魚 ほうれん草ソテー 和え物	甘酢鶏 ほうれん草ツナ和え ナスの中華和え	和風バター醤油パスタ オクラきのこ和え わらびもち	
夕食	焼きそば フライ ひじきマヨ和え	鶏の照り焼き キャベツ塩だれ炒め ナスのマヨ醤油和え	唐揚げ 焼ビーフン 小松菜生姜和え	豚しゃぶごまだれ 南瓜煮 キャベツインゲン鶏竜田味噌炒め	冷やしうどん 焼売 和え物	魚塩焼き じゃが芋塩昆布和え チンゲン菜の和え物	

# 9/2~9/8メニュー

	2 火	3 水	4	5 金	6 土	7 日	8 月
朝食	魚塩焼き 冬瓜あんかけ 漬物	鶏の照り焼き 南瓜煮 梅酢大根	焼き鯖 ひじき煮	オムレツ ナスのポロネーゼ	筑前煮 ひじき煮 ふりかけ	だし巻たまご さつま芋甘煮 漬物	切干大根煮 春雨の酢の物 納豆
昼食	夏野菜麻婆豆腐 春雨塩だれ炒め やみつきキャベツ	白身魚きのこトマトソース ほうれん草ソテー 春雨の酢の物	牛とじ丼 切干大根と赤ピーマンのナムル 漬物	鶏の唐揚げ トマトジャーマンポテト キャベツと蒸し鶏のサラダ	ビーフシチュー コーンマヨ和え ゼリー	野菜炒め コロケ おろし和え	山菜そば 南瓜煮 昆布佃煮
夕食	さつま芋と肉団子の甘酢あん もやしナポリタン 白菜ごま和え	豚の韓国風炒め チヂミ もやしと水菜の甘酢和え	キャベツ味噌炒め 揚げ餃子 ネギとわかめのぬた和え	ハンバーグ 人参バターソテー わかめの酢の物	ぶり大根 こんにゃくの酢味噌和え 白菜おひたし	白身魚唐揚げ ほうれん草炒め ポテトサラダ	牛肉とさつま芋の炒め煮 ブロッコリー玉子炒め 和え物

# 9/9~9/15メニュー

	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	14 日	15 月
朝食	肉団子ケチャップ煮 水菜中華和え	じゃが芋コンソメ煮 ちくわきんぴら	里芋とこんにゃくの土佐煮 わかめ酢味噌和え	揚げ出し豆腐 白菜の梅肉和え	平天とこんにゃく煮 梅酢玉ねぎ ふりかけ	ポトフ きゃべつ玉子ソテー	目玉焼き ウインナー サラダ
昼食	中華豆腐 春巻き 里芋バター醤油	鮭のムニエル風 大豆と鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ	あんかけラーメン ちくわ磯辺天 ピーマンごま炒め	回鍋肉 ささみカツ カリフラワー甘酢和え	蒸し鶏きのこソース ソテー ポテトサラダ	煮魚 ひじき白和え 大根葉とたくあんの和え物	鶏すき焼き つきこんたらこソテー 酢の物
夕食	豚ナス甘辛炒め カリフラワーたらこソテー チンゲン菜中華和え	鶏の照り焼き バジルペンネ ツナとキャベツのソテー	秋野菜と豚肉のごまぼん酢炒め 白菜ソテー ブロッコリーごま和え	焼き魚 チンゲン菜玉子ソテー マカロニサラダ	中華丼 いんげん白和え ゆず大根	カレーライス サラダ 福神漬	ナポリタンスパゲティ フライ ゼリー

# 9/16～9/22メニュー

	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土	21 日	22 月
朝食	大根と油揚げの和風カレー煮 冬瓜あんかけ	焼き魚 おろし和え 漬物	だし巻たまご 切干大根さっぱり和え ふりかけ	煮魚 若竹煮	鶏ごぼう 和え物	目玉焼き ウインナー ポテトサラダ	焼き鯖 白菜生姜煮
昼食	海鮮焼きそば フライ 酢の物	鶏の唐揚げ 白菜たらこ炒め 春雨の酢の物	野菜炒め 南瓜たれがらめ 和え物	豚バラとさつま芋の照り煮 フライ 蒸し鶏とオクラのマヨ和え	木の葉丼 酢味噌和え 昆布佃煮	チキンカツ 人参コーンバター 和え物	秋野菜カレー マカロニサラダ 福神漬
夕食	豚肉の柳川風 揚げさつま芋 切干大根マヨサラダ	豚肉玉子炒りつけ 揚げ餃子 梅和え	白身魚ソテー野菜ソース もやしソテー かぼちゃサラダ	鶏の照り焼き ほうれん草炒め 春雨冷やし中華	焼き魚 だし巻たまご 無限キャベツ	豚しゃぶおろし和え たらこ春雨 ピーマンのナムル	きつねうどん 和え物 わらびもち

# 9/23～9/29メニュー

	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土	28 日	29 月
朝食	なすとミンチの甘辛炒め わかめごま和え	だし巻たまご カリフラワー塩昆布和え 漬物	肉団子和風カレー煮 きんぴらごぼう	大根うま塩煮 卵の花 三色豆	ポトフ 大豆トマト煮	オムレツ ウインナー ポテトサラダ	切干しひじき煮 南瓜いとこ煮 漬け物
昼食	厚揚げと秋野菜の玉子炒め 焼売 チンゲン菜とツナの海苔和え	鮭の白菜ガーリック焼 もやしカレー炒め ブロッコリーの和え物	肉豆腐 こんにゃく煮 ひじき梅マヨ和え	野菜炒め 糸こんにゃくのきんぴら そうめんチャンプル	豚焼肉 大根つきこんきんぴら 2色ピーマン酢の物	鶏の唐揚げ キャベツソテー 酢の物	カレーハンバーグ 和え物 ゼリー
夕食	魚味噌焼き 煮物 酢の物	鶏の照り焼き 水菜ピーマンソテー 春雨ごまマヨサラダ	焼き魚 チャプチェ チンゲン菜中華和え	豚肉と小松菜の玉子炒め 海老カツ 黄ピーマンナムル	鶏肉とさつま芋の甘酢炒め もやしニラ炒め 豆腐サラダ	焼き魚 こんにゃく煮 いんげんゆかり和え	魚揚げ煮 炊き合わせ 白菜おひたし

# 9/30メニュー

	30 火						
朝食	目玉焼き ジャーマンポテト ウインナー						
昼食	豚バラ大根 さつま芋塩昆布和え 杏仁豆腐						
夕食	魚天野菜おろしソース 白菜たらこ炒め いんげんサラダ						