

# 9月の献立表

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
昼食	ごはん 味噌汁（油揚げ・キャベツ） 赤魚の煮つけ ポテトサラダ もも缶	中華丼 味噌汁（厚揚げ・なめこ） かぼちゃの煮物 なし	ごはん 味噌汁（豆腐・なす） さばの竜田揚げ 胡瓜と玉子の酢の物 ミニゼリー	サンドイッチ （卵サラダ・ジャム） きのこのクリームシチュー バナナ	ごはん 味噌汁（厚揚げ・長ネギ） 照り焼きハンバーグ 春雨サラダ ミニゼリー
15時	牛乳 シベリア風	牛乳 クロックムッシュ	牛乳 スイートポテト	牛乳 わかめおにぎり	麦茶 フルーツヨーグルト
	9	10	11	12	13
昼食	ごはん 清まし汁（豆腐・わかめ） 豚となすの味噌炒め ブロッコリーとシラスの和え物 パイン缶	スパゲティミートソース 卵スープ ほうれん草と竹輪のゴマ和え セノビーゼリー	ごはん 味噌汁（油揚げ・ニラ） カレイの煮つけ カリフラワーのサラダ みかん缶	胚芽ロールパン 青梗菜のスープ イタリアンオムレツ 粉ふき芋 バナナ	ごはん 味噌汁（厚揚げ・玉ねぎ） さんまの塩焼き 切り干し大根の煮物 ミニゼリー
15時	牛乳 フライドポテト	牛乳 シュガートースト	牛乳 ボンデケーショ	牛乳 ツナおにぎり	牛乳 きなこマカロニ
	16	17	18	19	20
昼食	☆敬老の日☆ 	親子丼 味噌汁（油揚げ・もやし） 胡瓜とみかんの酢の物 ミニゼリー	ごはん 味噌汁（お麩・わかめ） さわらの漬け焼き 炒り豆腐 もも缶	レーズンパン コーンスープ クリスピーチキン アスパラガスのソテー バナナ	ごはん 味噌汁（厚揚げ・しめじ） ほっけの煮付け ハムサラダ ミニゼリー
15時		牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 もちもちかぼちゃ	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 さつま芋スティック
	23	24	25	26	27
昼食	☆秋分の日☆ 	ごはん 味噌汁（えのき・長ネギ） さばの塩焼き 小松菜と竹輪のゴマ和え ミニゼリー	ごはん 豆腐とニラのかき玉汁 鶏の味噌漬け焼き ツナじゃが パイン缶	バターロール ワカメスープ 鮭のムニエル オクラとコーンのサラダ バナナ	☆お誕生会☆
15時		牛乳 フレンチトースト	牛乳 お好み焼き	牛乳 ゴマ塩おにぎり	牛乳 お麩の黒糖ラスク

※材料の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

30	ごはん 味噌汁（なめこ・葉ネギ） すき焼き風煮物 ブロッコリーのゴマおかか和え ミニゼリー
15時	牛乳 バナナケーキ

## 夏野菜をじょうずに食べよう

トマト、きゅうり、すいかななどの夏野菜は、暑さによる体のほてりをとる効果があります。また、利尿作用で体内の毒素を外に出す役目もあります。ただし、エアコンの効いた環境では体が冷えすぎてしまうこともあるので、とり方には注意を。生食ではなく、炒め物や煮物などにすると量もたくさんとれ、温かく食べることができます。



