



9月

日	月	火	水	木	金	土	
9月のお休みは 3日(日)、10日(日)、17日(日) 18日(月祝)、23日(土祝)、24日(日) 30日(土) です。		○メニューは変更になる場合があります。 ○カロリーは目安です。				9月1日	9月2日
						ごはん スープ 鰯&鮭チーズフライ さつま芋サラダ 漬物 650Kcal	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 牛蒡とさつま揚げの炒め煮 ジョア 640Kcal
9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	
	きのご飯 清汁 さわらの西京焼き 京がんもの煮物 春雨サラダ 570Kcal	ごはん たまごスープ マーボーナス 春巻き 胡麻和え 650Kcal	菜飯 清汁 鯖の生姜焼き 里芋と鶏肉の炒め煮 胡瓜の塩ダレ和え 600Kcal	ごはん 味噌汁 家常豆腐 しゅうまい 漬物 700Kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉のピカタマトソース 大根金平 牛乳 700Kcal	キーマカレー スープ 野菜サラダ ヨーグルト 620Kcal	
9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	
	ごはん 味噌汁 チキンカツ ジャーマンポテ ナスのボン酢卸 590Kcal	焼そば わかめスープ 餃子 ゆかりごはん 650Kcal	ごはん 味噌汁 豚肉のにんにく焼き 刻み昆布の炒り煮 とろろいも 610Kcal	ごはん 中華スープ 肉団子の甘酢あん もやしのナムル ジョア 640Kcal	五色丼 味噌汁 冷やっこ 果物 710Kcal	ごはん スープ タンドリーチキン ポテのチーズ焼き 大根サラダ 650Kcal	
9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	
		ごはん 味噌汁 たらのムニエルカブスープ 冬瓜の炊き合わせ オクラのなめたけ和え 560Kcal	ごはん スープ 煮込みハンバーグ じゃぶのソテー 里芋サラダ 680Kcal	牛丼 味噌汁 かぼちゃの煮物 プリン 740Kcal	さつま芋ご飯 清汁 ぶりの照り焼き ひじきと大豆の煮付け 果物 580Kcal		
9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	
	かき揚げそば 酢の物 おはぎ ジョア 580Kcal	ごはん 味噌汁 チキンピザ風 里芋の煮ごろがし コールスローサラダ 640Kcal	ごはん 豚汁 赤魚の照り煮 豆腐チャンプルー ヨーグルト 500Kcal	ごはん 清汁 肉団子の甘酢あん 和風のナムル 牛乳 640Kcal	ごはん 清汁 ポテトコロッケ&豆腐ハンバーグ ピーマンと人参の胡麻炒め 十五夜デザート 690Kcal		