

## 管理栄養士から一言

# 9月献立



朝晩、ずいぶん涼しくなりましたね。  
 今年の夏も暑かったので、食欲が減退された方、多かったのではないのでしょうか？  
 秋は美味しい食べ物がたくさん！！  
 秋が旬の食べ物は、夏の疲れを取ってくれる食材が多いので、ご家庭でも是非、取り入れてみてください。



持ち帰り  
お弁当

当日デイご利用された方限定

ごはん付 700円  
 おかずのみ 600円

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	冷やし中華 さつまいも甘煮 大根サラダ	赤魚の 野菜あんかけ 筑前煮 きゅうりと わかめの酢の物	アジフライ かぼちゃ煮付け いんげんの 胡麻和え	炊き込みごはん 冷しゃぶ 野菜田楽 白菜お浸し	揚げ出し豆腐 筑前煮 キャベツの 梅和え
7	8	9	10	11	12
ちらし寿司 野菜田楽 ブロッコリー-サラダ	かに玉 なすの味噌炒め ココロサラダ	鮭の照り焼き 茄子の煮物 かぼちゃサラダ	豆腐ステーキ 南瓜のそぼろ煮 いんげんの 胡麻和え	和風ハンバーグ 里芋とキノコの 味噌煮 ブロッコリー-サラダ	つくねの 照り焼き 大豆の五目煮 白菜の胡麻和え
14	15	16	17	18	19
揚げ鱈の 野菜あんかけ ひじき煮付け 春雨サラダ	チキン南蛮 根菜煮付け もやしの 胡麻和え	肉団子 甘酢あんかけ 冷奴 もずくの酢の物	ぶりの照り焼き ふろふき大根 野菜の甘酢和え	鮭のムニエル タルタルソース 切干煮つけ 春雨サラダ	鱈の西京焼き 筑前煮 かぼちゃサラダ
21	22	23	24	25	26
赤飯（赤だし） からあげ フランクフルト バターコーン	やきそば 焼き鳥 枝豆	いなりずし 串カツ フランクフルト バターコーン	おにぎり 1個 チヂミ コロケ 枝豆	おにぎり 1個 チヂミ 串カツ 枝豆	やきそば 焼き鳥 枝豆
28	29	30			
あんかけうどん おにぎり 1個 漬物 かきあげ 卵焼き	春巻き かぼちゃ煮付け ブロッコリー-胡麻和え	煮込みハンバーグ 切干煮つけ コールスロー サラダ			

ら・ふぁみーゆ祭り週間

※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承いただきますようお願い申し上げます。

※上記にごはんとみそ汁が付きます。