



	日	月	火	水	木	金	土
	夏			1	2	3	4
朝食	<b>夏の疲れをとりましょう！</b> 夏の暑さによる疲れが蓄積し体が朝晩の急激な気温の変化に対応できず体調を崩しやすくなってしまいます。夏バテにならなかった人も季節の変わり目は気温や湿度、気圧の変化などによって体調を崩しやすくなります。夏バテ後遺症を引きずらないためにも早めに体の疲れをとりましょう！芸術の秋、読書の秋、食欲の秋...etc。一年でもっとも充実した活動ができる季節を元気に過ごしましょう。 温かいスープで弱った胃腸の調子を整えるのもオススメです◎			ごはん 鰯ボール 味噌汁 漬物	ごはん ブレンオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん ベーじゃが 味噌汁 漬物	ごはん 千草焼き 味噌汁 漬物
昼食				ごはん 鮭のクリームソースかけ 絹揚げの煮物 赤だし フルーツ	ごはん 鱈の煮付け 大根の炒め物 キャベツのマヨサラダ 味噌汁	ごはん とんかつおろしあん 白菜と竹輪の塩煮 味噌汁 漬物	キーマカレー 漬物 イカドーナツフライ 大根のピーナツトレサラダ フルーツ
夕食	9月1日は <b>防災の日</b> です！ いざという時の為に備えを見直しましょう！ ■防災セットの中身を点検する(最低でも3日分あると◎) ■避難ルートをチェックする ■家族で防災について話をする			ごはん 豚と野菜の和風炒め 味噌汁 もやしの和え物 味噌汁	ごはん 鶏のマリネソース焼き 卵の花 白菜の練りゴマ和え 味噌汁	ごはん 白身魚のソテー もやしの炒め物 味噌汁 フルーツ	ごはん 焼鰯の南蛮漬け 蓮根の煮物 さつま芋サラダ 味噌汁
				1525kcal	1464kcal	1445kcal	1506kcal
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	パン カニボール コンソメスープ フルーツ	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 梅干し	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 法連草のソテー 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩焼き 味噌汁 梅くらげ	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 漬物	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 鯖の西京焼き 山芋の煮物 ブロッコリーのアイランドレサラダ 清汁	ごはん かれのいんげんソース キャベツの炒め物 胡瓜のゴマ酢 味噌汁	ごはん 肉じゃが 奴豆腐 味噌汁 フルーツ	親子丼 煮味噌(愛知郷土) キャベツの塩レモンドレサラダ 清汁	散らし寿司 茄子の揚げ浸し 茶碗蒸し 味噌汁	ごはん 鶏の梅風味焼き 高野のサイコロ煮 パンプキンサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁 マンゴープリン
夕食	ごはん 豚の山椒煮 烏賊糸炒め うまい菜の塩ごまだれ 味噌汁	ごはん レモンチキン 牛蒡の煮物 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん ホキのグリル 白菜の塩だしトミ炒め 白ナのお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の揚げ浸し ひじきの炒め煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚のオイスター炒め たこ糸炒め もずく酢 味噌汁	ごはん おでん キャベツの炒め物 アスパラのピーナツトレサラダ 味噌汁	ごはん 八宝菜 えびシューマイ 法連草の塩ポン和え 味噌汁
	1522kcal	1444kcal	1527kcal	1446kcal	1470kcal	1532kcal	1551kcal
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	パン 磯巻き卵 スープ フルーツ	ごはん シラのマスタード焼き 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物	ごはん 小松菜のソテー 味噌汁 梅干し	ごはん オムレツ 味噌汁 漬物	ごはん ホッケグリル 味噌汁 漬物
昼食	ごはん ハンバーグミソース 大豆煮 青梗菜の塩麹和え 味噌汁	菜飯 お好み焼き 蓮根の炒め生酢 スパサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 クレープイチー(沖縄郷土) 胡瓜の甘酢和え 清汁	ごはん カレイの生姜煮 白菜の炒め煮 インゲンの梅和え 味噌汁	炒飯 鶏のから揚げ パンサンサー 中華スープ	ごはん 鱈の鳴門煮 もやしの炒め物 ブロッコリーのピーナツトレサラダ 味噌汁	わかめ御飯 海老味噌ラーメン 厚焼き玉子 フルーツ
夕食	ごはん 赤魚の煮付け 金平牛蒡 フルーツ 味噌汁	ごはん 牛血 千草焼き ブロッコリーの香味ドレ和え 味噌汁	ごはん 高野の炊き合わせ キャベツの炒め物 味噌汁 フルーツ	ごはん ポークチャップ 冬瓜の煮物 味噌汁 色寒天とフルーツ	ごはん 白身魚のソテー 大豆煮 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 豚のブルコギ風 南瓜の含め煮 味噌汁 キャベツの浅漬け風	ごはん 肉団子の和風あん 高野のサイコロ煮 胡瓜の土佐酢 味噌汁
	1421kcal	1637kcal	1550kcal	1398kcal	1533kcal	1414kcal	1593kcal
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	パン 白菜の豆乳煮 コンソメスープ フルーツ	ごはん ブレンオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん 白ナのお浸し 味噌汁 漬物	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 チリメン佃煮	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん 里芋と豚の煮物 味噌汁 梅干し
昼食	ごはん 鶏と里芋の煮込み 奴豆腐 春雨の胡麻ドレサラダ 味噌汁	敬老の日メニュー <b>敬老の日</b>	ごはん 秋刀魚の生姜煮 茄子の田楽 柚子生酢 清汁	チキンカレー 漬物 カニクリームコロッケ 野菜サラダ フルーツ	赤かぶら御飯 冷やし中華 絹揚げの煮物 南瓜サラダ	ごはん 牛肉コロッケ 枝豆とベーコンのソテー ポタージュ フルーツ	ごはん 鯖の南部焼き 豆腐の味噌ダレかけ パンサンサー かきたま汁
夕食	ごはん ホキのピカタ 法連草の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁	ごはん ハンバーグ和風ソース 里芋の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚のグリル 金時豆 卵豆腐 豚汁	ごはん 豚大根 烏賊糸炒め 法連草の塩ポン和え 味噌汁	ごはん 鰯の山椒煮 卵の花 ブロッコリーのスローサラダ 薩摩汁	ごはん クリームチキン 冬瓜の炒め煮 うまい菜の胡麻トレサラダ 味噌汁
	1450kcal		1417kcal	1577kcal	1404kcal	1588kcal	1576kcal
	26	27	28	29	30	今年の十五夜は  美味しい食べ物がたべれることへの感謝と、これからも美味しいものが食べれますようにという願いを込めてお団子やススキをお供えしましょう！ いろんな表情をするお月様。あなたは何に見えますか??	
朝食	パン ひじきのマヨサラダ トマトスープ フルーツ	ごはん 鶏つみれ 味噌汁 漬物	ごはん 洋風だし巻き 味噌汁 漬物	ごはん もやしのソテー 味噌汁 漬物	ごはん 大根のクリーム煮 味噌汁 漬物		
昼食	ごはん 豚の香味炒め 一口がんもの煮物 味噌汁 漬物	ゆかり御飯 あんかけにゅうめん 青梗菜の炒め物 フルーツ	ごはん 赤魚の照り煮 豚の塩だれ炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁	そぼろと卵の二色丼 キャベツと浅利の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	栗めし 鶏のから揚げ(甘酢) 法連草のソテー 冷やし冬瓜 味噌汁		
夕食	ごはん 擬製豆腐 蓮根金平 赤だし フルーツ	ごはん ホッケの塩麹焼き じゃが芋と豚の煮物 ブロッコリーの練りゴマ和え 味噌汁	ごはん 鶏のねぎ味噌焼き 小松菜の炒め煮 清汁 はちみつヨーグルト	ごはん 鱈の若狭焼き ひじき大豆 味噌汁 フルーツ	ごはん かれのいんげん煮 ふかしじゃが アスパラのお浸し 味噌汁		
	1442kcal	1446kcal	1432kcal	1488kcal	1523kcal		