



なでしこの里 献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
				9月1日	9月2日	9月3日	9月4日
朝食				お魚とうふステーキ マスタードソース和え Ca & Mgふりかけ	鮭寄せ おひたし 納豆	スペイン風オムレツ 野菜の甘酢和え ちりめん昆布	いわし入りハンバーグ たぬき和え たまごソース
昼食				ヒレカツ 味噌カツソース 揚げとオクラお浸し じゃが芋そぼろ炒め	豆腐ステーキ きのこ野菜あん キャベツ甘酢和え ひじき大豆煮	オムレツ トマトデミソース いか入ブロッコリーサラダ 切干チャブチェ風	豚肉なす みぞれダレ炒め 春雨明太マヨ和え うの花サラダ
夕食				鶏肉と大根煮物 五目豆煮 しゅうまい	ポークケチャップ ポテトサラダ インゲンピーナッツ和え	サケ塩焼き 絹揚げ野菜あん 野沢菜昆布お浸し	ツナじゃが 枝豆腐 キャベツ胡麻和え
	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日
朝食	オムレツ 梅和え おさかなそぼろ	厚揚げのそぼろあんかけ ふきの酢みそ和え 鉄ふりかけ	赤魚塩焼き ひじき煮 たいみそ	スクランブルエッグ 小海老和え ごま昆布	あじさんが焼き おからと竹輪の炒り煮 Ca & Mgふりかけ	青のり天 冷奴又は温奴 梅干し	フィッシュソーセージ ゆず塩和え 金山寺みそ
昼食	ブリ照りダレ焼き 海藻サラダ 鶏肉とれん根煮物	アジ柚子風味焼き 青菜胡麻和え 大根そぼろ煮	牛肉ハヤシ 野菜コンソメ煮 キャベツツナ和え	チンジャオロース オクラお浸し かぼちゃサラダ	豆腐ナゲット レモンマスタード 春雨ほうれん草サラダ 鶏そぼろポテト	きつねうどん ホタテと野菜ソテー 天ぷら	赤魚粕漬け焼き 味噌肉じゃが 青菜柚子お浸し
夕食	八宝菜 春巻き 切干水菜ナムル	鶏肉大豆トマト煮 バイクドエッグパンプキン マカロニサラダ	サバ赤味噌漬け 枝豆ひじき白和え ごぼう甘辛煮	ハンバーグ トマトソース 切干きんぴら風煮 コールスローサラダ	豚肉キャベツ 塩だれ炒め しゅうまい 大根かにかまあん	鶏団子筑前煮 菜の花辛し和え 大根サラダ	鶏肉さつまいも 甘辛煮 野菜豆ごった煮 炊き合わせ
	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日
朝食	ミートボール 生姜和え しそひじき	しそ入りしんじょ餡かけ ゆかりマヨ和え Ca & Mgふりかけ	目玉焼き ゆずなめこ春雨 のり佃	三角信田煮 たぬき和え ビタミンふりかけ	枝豆のふわふわ豆腐 マヨ和え あっさり高菜	焼きさつま揚げ ごま和え 食物繊維ふりかけ	厚焼玉子 切干大根としば漬け和え 納豆
昼食	ロールキャベツ デミソース カリフラワーカレーマリネ シーフードトマトスパ	オムレツ きのこクリームソース ほうれん草ベーコン れんこんサラダ	肉豆腐 キャベツかにかま甘酢和 里芋たらこ和え	クリームコロッケ コールスローサラダ 炊き合わせ	シーフードカレー 青菜大豆和え フルーツ	サケムニエル バジルマヨソース 華風和え 揚げだし豆腐	野菜味噌ラーメン きのこオクラわさび和え 餃子
夕食	豚肉ピーマン 胡麻味噌炒め煮 しゅうまい 春雨サラダ	アジ塩焼き 白菜キャベツ塩昆布和え なす挟み揚げ	ポトフ スパゲティサラダ ミートボール	たら味噌漬け焼き さつま芋白和え しらたきピーマンそぼろ和	豚肉ごぼう 玉子とじ かぼちゃそぼろ煮 ひじきぜんまい煮	鶏肉野菜 生姜炒め煮 紅あずまサラダ 大根梅和え	ポークビーンズ スパニッシュオムレツ 小松菜コーン
	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日
朝食	ハムステーキ だし正油和え おさかなそぼろ	つくね大葉巻き 中華和え えびみそ	チキンピカタ ふきの酢みそ和え ちりめん昆布	アオサしんじょの中華あんかけ じゃが芋のそぼろ煮 ビタミンふりかけ	アジ西京焼き 切干大根と山三つ葉の煮物 梅干し	野菜丸揚げ 野菜の甘酢和え うに風味ソース	ポイルウイナー 大豆とえんどう豆の和風サラダ たいみそ
昼食	ふんわり野菜豆腐 豚肉大根オイスター煮 きんぴらごぼう	敬老の日 天ぷら盛り合わせ 大根そぼろ煮 水ようかん	豚肉ほうれん草 中華煮 白インゲン五目煮 豆腐つくね甘酢あん	赤魚 パン粉チーズ焼き おすわい ポテトサラダ	秋分の日 ハンバーグ 梅しらすおろしポン酢 豚肉ひじき炒め煮 キャベツナッツ和え	肉団子酢豚風 海鮮風塩焼きそば きのこオクラお浸し	肉そば 切干大根煮 炊き合わせ
夕食	鶏肉小松菜 カレー風味 ブロッコリー胡麻和え 磯辺ロール	豚肉じゃが しゅうまい 菜の花お浸し	サワラ西京焼き 切干ポン酢和え さつま揚げ入り切昆布	豆腐ナゲット バーベキューソース マカロニサラダ 白菜ハムコンソメ煮	ささみフライ 野菜炒め 春雨サラダ	サバ味噌焼き 野沢菜昆布お浸し ごぼう山椒炒め	カレイごま照り焼き 青菜ささみお浸し じゃが芋オイスター炒め
	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日		
朝食	ふんわり野菜豆腐寄せ おかか和え Ca & Mgふりかけ	鮭寄せ ハム和え 金山寺みそ	スペイン風オムレツ 小松菜の和え物 Ca & Mgふりかけ	野菜のつくね巻き なます ごま昆布	あじさんが焼き 里芋のそぼろあんかけ 納豆		
昼食	まいたけ入り 豚すき煮 棒棒鶏風サラダ 豆腐しんじょう天	鶏と小車麩卵とじ 黒ゴマ豆腐 ほうれん草ツナ塩昆布	野菜きのこカレー ゼリー 小松菜コーン	豆腐ハンバーグ 和風あん 大根わさび和え 野菜ベーコン玉子とじ	たら天ぷら おろしあん 里芋柚子味噌和え ブロッコリー玉子和え		
夕食	赤魚柚子塩漬け ひじき煮 菜の花辛し和え	豚肉豆腐中華煮 春巻き 切干ナムル	鶏肉じゃが芋 マスタード炒め煮 オムレツ ごぼうごまマヨサラダ	サバ照り焼き 車麩そぼろあん きのこ白和え	焼き肉風炒め 餃子 大根酢の物		