



ランチメニュー

・仕入れ状況によりメニューや食材が変更になる場合がございます
 ・施設内で調理した、出来立ての温かいお料理を提供しております。



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|--------------|---|---|---|---|--|---|--|
| 1 仏滅 | 2 ごはん 大安 みそ汁 麩のクリーム煮 シュウマイ わかめの酢の物 | 3 ごはん 赤口 みそ汁 白身フライ 小松菜の揚げ浸し キャベツのおかか和え | 4 ごはん 先勝 みそ汁 かぼちゃのシチュー コールスローサラダ 煮豆 | 5 ごはん 友引 みそ汁 チキン南蛮 茶碗蒸し オクラのおひたし | 6 ごはん 先負 みそ汁 ささみの梅しそ巻 イタリアンサラダ 厚焼きたまご | 7 ごはん 仏滅 みそ汁 アジフライ 里芋のそぼろ煮 いんげんのごま和え | |
| 8 大安 | 9 ごはん 赤口 みそ汁 お魚と野菜のステーキ 茄子のみそ炒め マカロニサラダ | 10 ごはん 先勝 みそ汁 ミックスフライ 大根の煮物 中華サラダ | 11 ごはん 友引 みそ汁 揚げ出し豆腐 ツナサラダ ほうれん草バター | 12 いなり寿司 先負 具沢山汁 大豆サラダ ほうれん草の胡麻和え | 13 五穀米 仏滅 カレーライス みそ汁 わかめサラダ おやつバイキング | 14 ビビンバ丼 大安 みそ汁 なめたけ和え 漬け物 | |
| 15 赤口 | 16 敬老の日 赤飯 先勝 にゅう麺 お月見ハンバーグ おひたし おやつバイキング | 17 栗ごはん 友引 豚汁 お月見ハンバーグ ごま和え おやつバイキング | 18 そぼろ丼 先負 きのご汁 鮭の麩焼き おかか和え おやつバイキング | 19 ごはん 仏滅 みそ汁 ロールキャベツ カリフラワーのサラダ 大学芋 | 20 ごはん 大安 みそ汁 赤魚の野菜あんかけ 胡瓜の酢の物 金時豆 | 21 ごはん 赤口 みそ汁 オムレツ もやし炒め じゃが芋の甘辛煮 | |
| 22 先勝 | 23 秋分の日 ごはん 友引 みそ汁 メンチカツ ほうれん草の卵とじ エノキのおひたし | 24 ごはん 先負 みそ汁 豚肉の生姜焼き キャベツサラダ 黒豆 | 25 ごはん 仏滅 みそ汁 八宝菜 たまごサラダ 磯部揚げ | 26 ごはん 大安 みそ汁 サンマの塩焼き ポテトサラダ 車麩の煮つけ | 27 ごはん 赤口 みそ汁 麻婆豆腐 ブロッコリーのサラダ ミートボール | 28 ごはん 先勝 みそ汁 肉じゃが えび茶巾 スパサラダ | |
| 29 先負 | 30 ごはん 仏滅 みそ汁 南瓜のコロッケ 五目豆腐 煮豆 | 夏祭り 夏祭りの3日間は バイキング形式の 昼食でした！ | | | | | |



「食欲の秋」は食べ過ぎにご用心

夏の暑さによる不調を引きずったまま秋を迎えていませんか？9月になると朝夕の暑さも和らぎ、少しずつ過ごし易く一方で、気候の変化に身体がついていけず、体調は不安定になりがちです。

そして、秋といえば、サンマや秋ナスをはじめ、きのこ類やさつまいもなど、美味しい食材が出回り、食べる楽しみが広がる季節です。食べ過ぎによる胃腸の不調を招きやすくなるので、日頃より胃腸にやさしい生活を心がけましょう。

