



9月度 月間献立表



はあとふるあたごデイサービスセンターみつげ

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付						1日	3日
お昼	<p>今月のスマイルアップデザートは、 モンブランを9月16日に提供予定です。 皆さん楽しみにして下さい♪</p>					642 kcal わかめごはん 豚肉の生姜焼き がんもの煮物 青菜のお浸し 味噌椀	436 kcal ごはん 白身魚のホイル焼き 麩の煮物 漬物 味噌椀
日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
お昼	509 kcal ごはん 牛肉と厚揚げの炒め物 青菜のくるみ和え フルーツポンチ 味噌椀	599 kcal ゆかりごはん さばの味噌煮 マカロニサラダ オクラのお浸し お吸い物	492 kcal ごはん コロック 根菜の煮物 漬物 味噌椀	564 kcal 枝豆ごはん 干草焼き 浅漬け 豚汁	563 kcal ごはん 白身魚フライ野菜あんかけ ひじきの炒り煮 フルーチェ 味噌椀	649 kcal ピラフ 鶏肉の照り焼き 大豆と南瓜のサラダ 豆苗とたまごのスープ	
日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
お昼	536 kcal ごはん 金目鯛の煮付け しそ風味和え 漬物 お吸物	525 kcal ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き 炒り豆腐 もやしのポン酢和え 味噌椀	573 kcal そぼろ丼 豆腐五目煮 おかか和え 味噌椀	479 kcal ごはん ほきのごま味噌焼き ひじきサラダ 白菜の梅肉和え 味噌椀	495 kcal あさりごはん 厚揚げの味噌煮 ピーナツ和え お吸い物	486 kcal 栗ごはん えびの卵焼き 生姜和え 味噌椀	
日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
お昼	625 kcal ♪敬老の日メニュー♪ お赤飯 天ぷら盛り合わせ 厚揚げと鶏肉の煮物 漬物/お吸物	519 kcal ごはん 麻婆豆腐 えびともやしの炒め物 大根の甘酢漬け 中華スープ	513 kcal ごはん チンジャオロース オクラのごま和え フルーツヨーグルト お吸い物	548 kcal しめじごはん 油揚げの卵煮 中華サラダ 味噌椀	638 kcal ごはん 焼肉 春雨のスープ煮 黄桃缶 味噌椀	626 kcal きつねうどん じゃが芋のそぼろ炒め 青菜のくるみ和え フルーツポンチ	
日付	25日	26日	27日	28日	29日	20日	
お昼	520 kcal ごはん つくねのきのこあん 酢味噌和え フロッコリーマヨネーズ 味噌椀	520 kcal ひじきごはん アジフライ もずく酢 味噌椀	527 kcal ごはん かに玉風あんかけ ポテトきんぴら 白菜のみょうが和え 味噌椀	577 kcal ごはん かに玉風あんかけ ポテトきんぴら 白菜のみょうが和え 味噌椀	614 kcal ごはん 親子煮 南瓜の煮物 茄子の田楽 味噌椀	534 kcal ごはん 和風ハンバーグ きざみ昆布の煮物 煮豆 味噌椀	

9月度
メニューPR



※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。