

9月 お昼の献立カレンダー



あいち診療所野並



今年の夏も暑い日が続きました。暦上は秋になっても、まだまだ厳しい残暑が続きそうですが、夜には秋の虫の音色を感じられるでしょうか。
秋はおいしい食材がたくさんあり、食べるのが楽しくなります。きのこの炊き込みご飯やさんまの塩焼きなどをご用意します。暑さで食欲が落ちていた方も、美味しい食べ物を食べ、溜まった夏の疲れを癒して、夜はゆっくり秋の夜長をお過ごしください。

日	月	火	水	木	金	土
				1 カレーライス コーンコロッケ ほうれん草とハムのサラダ フルーツ盛合わせ 570kcal	2 鯖の塩焼き ウインナーのケチャップ炒め 里芋とこんにゃくの煮ころがし きゅうりのごま酢和え 570kcal	3 冷しゃぶ 野菜天の煮物 じゃが芋と厚揚げの中華炒め カリフラワーのカレーマヨ和え 560kcal
4	5 鶏肉と大豆のトマト煮 厚揚げのオイスター炒め じゃが芋の煮物 わかめとじゃこのサラダ 550kcal	6 鮭のちゃんちゃん焼 高野豆腐の煮物 長芋の白煮 春雨のサラダ 560kcal	7 豚肉のおろし炒め さごしの塩焼き 里芋の煮物 青梗菜のおかか和え 550kcal	8 鯖の香味焼き 竹輪の味噌田楽 ブロッコリーとツナのサラダ ピーマンの洋風金平 550kcal	9 鶏肉の唐揚げ 玉ねぎの卵とじ 筍の煮物 いんげんのピーナッツ和え 590kcal	10 かれいの照焼き 白半片のオーロソースがけ きゃべつの中華炒め 大根のごま煮 570kcal
11	12 白身魚のカレー粉焼き なすのそぼろ炒め 長芋の煮物 青梗菜のごま和え 560kcal	13 ハヤシライス 玉子サラダ 人参のツナソテー フルーツ 570kcal	14 鯖の竜田揚げ さつま揚げの生姜ポン酢がけ 大根のコンソメ煮 大豆のひじき煮 580kcal	15 鶏肉のみぞれ煮 出し巻き卵 きゃべつの海鮮炒め きゅうりのゆかり和え 540kcal	16 かれいの煮付け 豆腐田楽 南瓜のチーズ風味サラダ 小松菜の煮びたし 560kcal	17 豚肉ともやしの炒め物 炒り卵 長芋の煮物 ほうれん草サラダ 560kcal
18	19 敬老の日 天ぷら盛り合わせ 里芋とがんもの味噌田楽 おくらのもずく和え 赤飯 600kcal	20 さごしの煮付け ウインナーソテー ポテトサラダ 切干大根の煮物 550kcal	21 鶏肉と大根の煮物 チーズオムレツ ブロッコリーサラダ 小松菜のソテー 560kcal	22 豚肉の中華炒め 豆腐サラダ さつま芋のレモン煮 もやしのピーナッツ和え 550kcal	23 秋分の日 さんまの塩焼き 厚揚げと銀杏の煮物 南瓜のいとこ煮 きのこ御飯 560kcal	24 白身魚のムニエル 白半片の照焼き ひじきの煮物 青梗菜の炒め物 550kcal
25	26 鯖の塩焼き 小松菜と卵の炒め物 じゃが芋のごま煮 きゅうりのなめたけ和え 550kcal	27 チキンカツ 卵豆腐 春雨サラダ ピーマンと干しエビの炒め物 580kcal	28 かれいの照焼き 野菜天の炊き合せ 野菜炒め もやしサラダ 560kcal	29 鶏肉のおろしがけ がんもの煮物 グリーンサラダ おくらのおかか和え 550kcal	30 赤魚のソテー 厚揚げのねぎ味噌焼き スパと蟹蒲のサラダ なすのオイスター炒め 550kcal	

・ 献立のほかに、基本、ご飯(お粥)・汁物・果物が付きます。

・ 食材などの都合により一部変更することもあります。御了承ください。