

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ます。夜には秋の虫の音色と涼しさを感じながら眠りにつきやすくなるといいですね。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。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お過ごしください。今月の“旬の食材”はきのこことさんまです。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。

日	月	火	水	木	金	土
					1 エビフライ 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 550kcal	2 豚肉と大根の煮物 冷奴 小松菜と厚揚げの中華炒め カリフラワーのカレーマヨ和え 560kcal
3	4 ポークケチャップ さつま揚げのオイスター炒め じゃが芋の煮物 カリフラワーとじゃこのサラダ 570kcal	5 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	6 豚肉のさっぱり炒め さごしの塩焼き なすの煮物 ほうれん草のおかか和え 550kcal	7 鰯の香味焼き 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	8 焼きそば カレー風味白半片 鶏肉のみぞれ煮 きゅうりのゆかり和え 560kcal	9 かれいの照焼き さつま揚げのごま煮 ポテトサラダ 青梗菜の炒め物 570kcal
10	11 白身魚のカレー粉焼き なすのそぼろあんかけ 長芋の煮物 もやしのねぎ和え 560kcal	12 鶏肉の唐揚げ がんもの煮物 筍とわかめの煮物 いんげんのピーナッツ和え 590kcal	13 鯖の味噌煮 白半片のオーロラソースがけ 大根のコンソメ煮 青梗菜のお浸し 580kcal	14 ハヤシライス 玉子サラダ 人参のツナソテー フルーツゼリー 570kcal	15 (敬老お祝い献立) 天ぷら なすと豆腐の田楽 紅白なます 果物盛合わせ 590kcal	16 豚肉ともやしの炒め物 竹輪の磯炒め 長芋の煮物 ほうれん草サラダ 570kcal
17	18 敬老の日 親子丼 南瓜と野菜天の炊き合せ きゃべつサラダ フルーツヨーグルト 570kcal	19 さごしの煮付け 肉団子のケチャップあんかけ ポテトサラダ 切干大根の煮物 560kcal	20 鶏肉と大根の煮物 冷奴 ブロッコリーサラダ 小松菜のソテー 560kcal	21 白身魚のムニエル ウインナーソテー 里芋の煮ころがし きゃべつのひじき和え 560kcal	22 豚肉の中華炒め 高野豆腐の煮物 ジャーマンポテト もやしのピーナッツ和え 570kcal	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 きのこと御飯 560kcal
24	25 鰯の塩焼き 肉団子のクリームソースがけ 長芋の甘辛ごま煮 きゅうりのなめたけ和え 550kcal	26 豚肉の青じそおろしがけ さつま揚げと野菜の炒め物 里芋とがんもの煮物 ブロッコリーサラダ 550kcal	27 かれいの照焼き 枝豆スクランブルエッグ 野菜炒め 糸こんにゃくの金平 560kcal	28 チキンカツ 卵豆腐 春雨サラダ ピーマンとじゃこの炒め物 580kcal	29 赤魚のソテー 厚揚げのねぎ味噌焼き スパゲティと蟹蒲のサラダ 大根の煮物 560kcal	30 鶏肉のごま醤油焼き 豆腐のオクラのせ 里芋の昆布煮 コールスローサラダ 560kcal

・ 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。