

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”はきのこです。きのこの炊き込みご飯や様々なおかずの中に利用してご提供します。

日	月	火	水	木	金	土
1	2 豚肉のおろし添え さごしの塩焼き 里芋の煮物 青梗菜のおかか和え 560kcal	3 鮭のちゃんちゃん焼き 高野豆腐の煮物 長芋の白煮 春雨のサラダ 570kcal	4 ハヤシライス じゃが芋ソテー 人参サラダ フルーツゼリー 570kcal	5 鯖の香味焼き がんもの煮物 ブロッコリーとツナのサラダ カラーピーマン炒め 550kcal	6 冷しゃぶ 竹輪の味噌田楽 じゃが芋のコンソメ煮 ごぼうの金平 560kcal	7 かれのいの照焼き さつま揚げのごま煮 南瓜のサラダ 青梗菜の炒め物 570kcal
8	9 白身魚のカレー粉焼き ウインナーのケチャップ炒め 切干大根の炒め煮 ほうれん草のごま和え 560kcal	10 ちらし寿司 なすとささみの照り煮 長芋の磯和え フルーツヨーグルト 560kcal	11 鯖の味噌煮 白半片のオーロラソースがけ 大根のオイスター炒め もやしのねぎ和え 580kcal	12 鶏肉の唐揚げ 冷奴 筍とわかめの煮物 いんげんのピーナッツ和え 580kcal	13 かれのいの煮付け 高野豆腐の五目炒め 里芋のおかか煮 きゅうりのごま酢和え 560kcal	14 ポークケチャップ さつま揚げのオイスター炒め なすの煮物 カリフラワーとじゃこのサラダ 560kcal
15 	16 敬老の日 鶏肉の照焼き なすと厚揚げの味噌田楽 紅白なます 茶碗蒸し 赤飯 570kcal	17 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	18 鶏肉と大根の煮物 野菜天の生姜醤油がけ ブロッコリーサラダ 小松菜のソテー 560kcal	19 白身魚のカレームニエル 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	20 豚肉の中華炒め 厚揚げ豆腐の煮物 ジャーマンポテト いんげんのピーナッツ和え 570kcal	21 鯖の塩焼き あさりと法連草のバター炒め 長芋の煮物 きゅうりのおかかポン酢和え 560kcal
22 秋分の日	23 振替休日 鮭の幽庵焼き 高野豆腐と银杏の煮物 南瓜のいとこ煮 おくらのなめたけ和え 570kcal	24 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 560kcal	25 かれのいの照焼き 肉団子のクリームソースがけ 野菜炒め 糸こんにゃくの金平 560kcal	26 天ぷらバイキング(天井) がんもの含め煮 きゃべつのゆかり酢和え フルーツゼリー 580kcal	27 赤魚のきのこソテー 白はんぺんの照焼き スパゲティサラダ 大根の煮物 550kcal	28 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
29	30 豚焼肉 野菜天の煮物 さつま芋サラダ ごぼうの金平 570kcal					

・ 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。