

# 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。夜には秋の虫の音色と風の涼しさを感じられることもありますが、まだまだ厳しい残暑が続きそうです。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”はきのこさんまでです。きのこの炊き込みご飯や様々なおかずの中に、9/24(水)はさんまの塩焼きをご提供します。

日	月	火	水	木	金	土		
	<b>1</b> 蒸し鶏のごまだれがけ 赤魚の塩焼き 青梗菜と厚揚げの中華煮 なすの揚げびたし 550kcal	<b>2</b> 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	<b>3</b> 豚肉のおろし添え 竹輪の味噌田楽 じゃが芋のコンソメ煮 ほうれん草のなめたけ和え 570kcal	<b>4</b> かれいの照り焼き がんもの煮物 南瓜のサラダ 小松菜の炒め物 570kcal	<b>5</b> 肉だしつけそうめん 肉じゃがコロケ なすとさつま揚げの 生姜醤油がけ りんごゼリー 560kcal	<b>6</b> 鱈の香味焼き さつま揚げのごま煮 スパゲティサラダ カラーピーマン炒め 570kcal		
<b>7</b>	<b>8</b> 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 ほうれん草のお浸し 560kcal	<b>9</b> ハヤシライス ブロッコリーと人参のサラダ じゃが芋ソテー 果物盛合わせ 570kcal	<b>10</b> 鯖の塩焼き 白半片のお好みマヨがけ 大根の味噌炒め もやしのごま和え 580kcal	<b>11</b> 鶏肉の酢醤油煮込み 冷奴 きゃべつと筍の中華炒め いんげんのピーナツ和え 560kcal	<b>12</b> さごしの磯風味焼き 厚揚げ豆腐のオイスター炒め 里芋の煮物 きゅうりのわさび酢和え 550kcal	<b>13</b> 鶏肉じゃが 魚肉ソーセージソテー なすの冷やし煮 きゃべつのサラダ 570kcal		
<b>14</b>	<b>15 敬老の日</b> 天ぷらバイキング 小松菜とハムの炒め物 紅白なます コーヒーゼリー 赤飯 580kcal 	<b>16</b> 鱈の煮付け 肉団子のケチャップあんかけ ポテトサラダ きゃべつとひじきの炒め物 570kcal	<b>17</b> 麻婆豆腐 赤魚のソテー ブロッコリーサラダ 小松菜の煮浸し 560kcal	<b>18</b> 白身魚のムニエル ウインナーソテー 里芋の煮ころがし ほうれん草のサラダ 560kcal	<b>19</b> 豚肉の中華炒め 白半片のオーロソースがけ 長芋の煮物 もやしの辛し和え 580kcal	<b>20</b> 鯖の塩焼き がんもの煮物 ジャーマンポテト きゅうりの中華和え 570kcal		
<b>21</b>	<b>22</b> 鮭の幽庵焼き 里芋とがんもの煮物 なす豆腐田楽 カリフラワーの塩昆布和え 570kcal	<b>23 秋分の日</b> 鶏肉の照焼き 高野豆腐と銀杏の煮物 大根のオイスター炒め きゅうりのチーズ風味サラダ 570kcal	<b>24</b> さんまの塩焼き 豚肉野菜炒め 南瓜のいとこ煮 おくらの和え物 580kcal	<b>25</b> 豚肉の青じそおろしがけ 白半片の照焼き れんこんの金平 コールスローサラダ 560kcal	<b>26</b> 赤魚の中華ソテー ボイルウインナー スパゲティサラダ 大根の煮物 550kcal	<b>27</b> 鶏肉のごま醤油焼き 豆腐のオクラのせ 里芋の昆布煮 もやしとニラの炒め物 570kcal		
<b>28</b>	<b>29</b> さつま芋と豚肉の甘辛煮 厚揚げのおろし和え レタスのかにかまサラダ ごぼうの金平 570kcal	<b>30</b> かれいの野菜あんかけ さつま揚げとピーマンのソテー 長芋のコンソメ煮 ほうれん草のごま和え 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。