

9月 お昼の献立カレンダー



あいち診療所野並 通所リハビリテーション



夜には風の涼しさや秋の虫の音が聞こえることが増えてきました。しかし、まだ残暑が続きそうですので、体調にお気を付けください。
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”はさつま芋と里芋です。また、1匹丸ごと秋刀魚や月見うどんなど秋らしいメニューも登場しますので、お楽しみに。

日	月	火	水	木	金	土
		1 鮭のちゃんちゃん焼き 竹輪とこんにゃくの煮物 里芋の白煮 春雨のサラダ 570kcal	2 松茸、きのこ七輪焼き 豚肉とごぼうのすき煮 がんもとなすの煮物 カリフラワーの甘酢和え 530kcal	3 かれいの照焼き 野菜天の煮物 さつま芋のサラダ 小松菜の炒め物 580kcal	4 鶏肉の唐揚げ 高野豆腐の煮物 じゃが芋のコンソメ煮 もやしの中華風酢の物 570kcal	5 鯖の香味焼き 肉団子のケチャップ煮 スパゲティサラダ カラーピーマン炒め 560kcal
6	7 鯖の味噌煮 冷奴 大根のかにかま煮 小松菜のごま和え 570kcal	8 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 560kcal	9 白身魚のカレーパン粉焼き ウインナーのケチャップ炒め 切干大根の炒め煮 青梗菜のお浸し 570kcal	10 鶏肉の酢醤油煮込み 白半片のマヨソースがけ きゃべつと筍の中華炒め いんげんのピーナッツ和え 570kcal	11 さごしのごま焼き 厚揚げ豆腐のオイスター炒め 里芋の煮物 きゅうりの酢の物 550kcal	12 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
13	14 豚肉の中華炒め 竹輪とカリフラワーの和え物 さつま芋の甘煮 もやしの青じそ和え 580kcal	15 さんまの塩焼き 南瓜のいとし煮 おくらとじゃこの和え物 フルーツゼリー 590kcal	16 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	17 たらふくムニエル 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	18 豚肉の生姜焼き さつま揚げのソテー じゃが芋の煮物 カリフラワーのサラダ 570kcal	19 鯖の塩焼き がんもの煮物 南瓜のそぼろ煮 きゅうりの中華和え 570kcal
20 	21 敬老の日 鮭の幽庵焼き 里芋とがんもの煮物 なす豆腐田楽 長芋の塩昆布和え 赤飯 570kcal	22 国民の休日 鶏肉のごま醤油焼き 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	23 秋分の日 鯖の煮付け 肉団子と野菜の中華炒め さつま芋と昆布の煮物 カリフラワーのカレーマヨ和え 570kcal	24 豚肉の青じそおろしがけ 魚肉のケチャップ炒め れんこんの金平 コールスローサラダ 570kcal	25 月見うどん まぐろカツ 野菜天と法連草の生姜醤油がけ 抹茶ゼリー 580kcal	26 鶏肉の照焼き 豆腐ステーキ 里芋の昆布煮 もやしとニラの炒め物 570kcal
27	28 さつま芋と豚肉の甘辛煮 厚揚げのおろし和え レタスとマカロニのサラダ 青梗菜炒め 570kcal	29 かれいの野菜あんかけ さつま揚げといんげんのソテー 長芋のコンソメ煮 ごぼうの金平 570kcal	30 鶏肉と大根の煮物 白半片の甘辛ソースがけ 野菜とウインナーの炒め物 もやしサラダ 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。