



9月 献立一覧表

2024年9月 [高山ちどり]

							1(日)
朝食							◎洋定食 黒糖食パン 野菜のコンソメ煮 スパゲティサラダ マンゴー缶 牛乳
昼食							◎お一日 赤飯 白身魚の酒蒸し じゃが芋のそぼろあん オクラと人参のサラダ えのきのみそ汁
中間食							パンケーキ(メープル)
夕食							ごはん 酢鶏 しろ菜の香味炒め レンコンサラダ 中華スープ



9月 献立一覧表

2024年9月 [高山ちどり]

	2(月)	3(火)	4(水)	5(水)	6(金)	7(土)	8(日)
朝食	◎和定食 ごはん たいみそ からし菜の炒め物 ヨーグルト 麩のみそ汁	◎洋定食 イエローロール 茄子の炒め物 スナックエンドウのサラダ 黄桃缶 牛乳	◎和定食 ごはん ふりかけ 鮭 キャバツのマスタード炒め ヨーグルト あげのみそ汁	◎洋定食 レーズントッパ 冬瓜のポトフ オニオンサラダ みかん缶(1) 牛乳	◎和定食 ごはん 梅びしお 野菜炒め ヨーグルト もやしのみそ汁	◎和定食 五目雑炊 ほうれん草の煮浸し 牛乳	◎洋定食 食パン・マーガリン カリフラワーの卵炒め 胡瓜のマリネ パイン缶 牛乳
昼食	スタミナ豚丼 麩の卵とじ ブロッコリーのピーナツ和え 白菜のすまし汁	ごはん ハンバーグ(ステーキス) マカロニのクリーム煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ごはん さばの味噌煮 和風ジャーマンポテト インゲンの辛子和え えのきのすまし汁	ごはん 肉味噌豆腐 炒めビーフン 人参サラダ 渦巻き麩のすまし汁	◎Aメニュー 豚肉のしぐれ煮 ◎Bメニュー カレイのバター醤油焼き ◎共通料理◎ ごはん 小松菜の和風炒め 春雨サラダ あげのみそ汁	◎いいごはん・季節のお料理 きのこご飯 鶏肉の磯辺揚げ かぶとがんもの煮物 茄子とインゲン菜の土佐酢和え 白みそ仕立て	ごはん カレイの和風あんかけ しろ菜の煮浸し ごぼうサラダ かまぼこのすまし汁
中間食	おかしなバナナ	◎手作りおやつ 黒糖蒸しパン	国産やさいぜリー	ミニエクレア	いちごゼリー	しっとり饅頭(抹茶)	ふんわりたい焼き こしあん
夕食	ごはん さわらの蒲焼き 切干大根の炒め煮 うまい菜のワサビ和え 玉ねぎのみそ汁	ごはん あじのしょうゆ麩焼き 肉団子の甘酢煮 もやしの塩ナムル 中華スープ	ごはん トンカツ ピーマンのじゃこ炒め なます 里芋のみそ汁	ごはん 蒸し鶏のネギソース 海鮮団子のチリソース煮 中華スープ	ごはん 千草焼き さつま芋の含め煮 白菜のゆず和え わかめのすまし汁	ごはん 白身魚のムニエルカレー風味 竹輪の甘辛炒め かぼちゃのマヨネーズ和え そうめんのすまし汁	ごはん 春雨と豚肉の炒め物(チヂミ風) 大根の炒り煮 白菜の梅和え じゃがいものみそ汁



9月 献立一覧表

2024年9月 [高山ちどり]

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
朝食	◎和定食 ごはん ふりかけ たまご 茄子の中華煮 ヨーグルト 大根のみそ汁	◎洋定食 黒糖食パン スナックエンドウのソテー スパゲティサラダ マンゴー缶 牛乳	◎和定食 ごはん のり佃煮 チンゲン菜の炒め煮 ヨーグルト 麩のみそ汁	◎洋定食 ロールパン ポイルウインナー 彩り野菜サラダ 黄桃缶 牛乳	◎和定食 ごはん ふりかけ 鮭 冬瓜のそぼろあん ヨーグルト わかめのみそ汁	◎和定食 鶏雑炊 カリフラワーのソテー 牛乳	◎洋定食 レーズントッパ ズッキーニのカレー風味炒め ポテトサラダ みかん缶(1) 牛乳
昼食	ごはん コロッケ・白身フライ ひじきの炒め煮 からし菜のお浸し 麩のみそ汁	◎郷土料理(福岡県) ★ちらし寿司(ひき肉入り) ★がめ煮 ★胡瓜のあちら漬け風 ★にぐい	◎Aメニュー 白身魚のレモン醤油かけ ◎Bメニュー 鶏肉の梅しそ焼き ◎共通料理◎ ごはん 野菜つみれの煮物 切干大根のサラダ ゆばのすまし汁	ごはん 麻婆豆腐 大学芋風 ブロッコリーのサラダ 中華スープ	きつねうどん かき揚げ 小松菜のおかか和え プリン	ごはん あじの照り焼き 和風スパゲティー オクラの酢味噌和え 豆腐のすまし汁	◎寿司の日 田舎散らし寿司 さつま芋の甘煮 キャベツの浅漬け あさりのすまし汁
中間食	国産やさいゼリー	ミニエクレア(いちご)	パンケーキ(黒蜜きなこ)	◎手作りおやつ チョコレートババロア	巻きどら焼き(芋あん)	ふんわりたい焼き カスタード	◎祝い菓子 寿上用饅頭(紅)
夕食	ごはん 鶏肉のボン酢炒め 白菜のとろみ煮 ごま豆腐 とろろ昆布のすまし汁	ごはん さわらの塩焼き 大豆の煮物 ほうれん草とハムの和え物 玉ねぎのみそ汁	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 かぼちゃの含め煮 からし菜とツナの和え物 あげのみそ汁	ごはん たらやの山椒煮 もやしとニラの卵炒め 小松菜のピーナツ和え じゃが芋のみそ汁	ごはん ポークチャップ しろ菜のソテー ハムサラダ コンソメスープ	ごはん カニ玉 あんかけ 水餃子 ほうれん草の中華和え 中華スープ	ごはん さわらの柚子胡椒焼き 切干大根の炒め煮 ひじきのマヨサラダ 花麩のみそ汁



9月 献立一覧表

2024年9月 [高山ちどり]

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
朝食	◎和定食 ごはん たいみそ 野菜の和風ポトフ ヨーグルト もやしのみそ汁	◎洋定食 食パン・ジャム ピーマンソテー トマトペネサラダ パイン缶 牛乳	◎和定食 ごはん ふりかけ たまご 白菜の炒り煮 ヨーグルト 大根のみそ汁	◎洋定食 黒糖食パン ウインナーの炒め物 人参サラダ マンゴー缶 牛乳	◎和定食 ごはん のり佃煮 スナックエンドウのマスタード炒め ヨーグルト 麩のみそ汁	◎和定食 中華粥 肉団子の煮物 牛乳	◎洋定食 イエローロール ポイルウインナー オニオンサラダ 黄桃缶 牛乳
昼食	◎敬老祝い膳 赤飯(栗) 天ぷら盛り合わせ 金目鯛と大根の重ね蒸し 炊き合わせ 八寸 紅白そうめんのすまし汁	◎Aメニュー 和風オープンオムレツ ◎Bメニュー 赤魚の蒲焼き ◎共通料理◎ ごはん 炒めビーフン チンゲン菜の和え物 豆腐のみそ汁	ごはん 照り焼きハンバーグ ゴーヤの卵炒め カリフラワーの梅和え 麩のみそ汁	◎Aメニュー 豚肉の甘辛炒め ◎面前提供 別館 豚肉の生姜炒め ◎共通料理◎ ごはん しろ菜の煮浸し ひじきの和風サラダ さつま芋のみそ汁	ごはん あじの幽庵焼き ピーマンの香味炒め 大根サラダ なめこのみそ汁	ポークカレー らっきょ・福神漬け レタスサラダ ★バナナヨーグルト	ごはん さばの塩焼き さつま芋の含め煮 オクラの和え物 かき玉汁
中間食	オレンジゼリー	◎十五夜 上用饅頭(うさぎ)	おかしなバナナ	やわらかおかき(砂糖醤油)	◎手作りおやつ 蒸しパン(小豆)	国産やさいゼリー	ミニエクレア
夕食	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 金平ごぼう もやしの塩ナムル 玉ねぎのみそ汁	ごはん チキン南蛮 カニシューマイ 具沢山中華スープ	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 小松菜のそぼろ炒め 冬瓜の冷やし鉢 えのきのすまし汁	ごはん さわらの煮付け 竹輪の天ぷら ほうれん草のごま味噌和え かまぼこのすまし汁	ごはん 鶏のチーズ焼き ブロッコリーのソテー レンコンサラダ コーンのスープ	ごはん カレイの酒蒸し がんもの含め煮 きゅうりの酢の物 花麩のすまし汁	ごはん 鶏の唐揚げ 小松菜の煮浸し もやしとハムのポン酢和え ごぼうのみそ汁



9月 献立一覧表

2024年9月 [高山ちどり]

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
朝食	◎和定食 ごはん ふりかけ 鮭 野菜炒め ヨーグルト じゃがいものみそ汁	◎洋定食 レーズントッパ 白菜のコンソメ煮 ポテトサラダ みかん缶(1) 牛乳	◎和定食 ごはん のり佃煮 カリフラワーの加熱炒め ヨーグルト わかめのみそ汁	◎洋定食 食パン・ジャム ほうれん草の中華煮 野菜のマリネ パイン缶 牛乳	◎和定食 ごはん ふりかけ たまご ブロッコリーのソテー ヨーグルト 大根のみそ汁	◎和定食 卵粥 冬瓜の中華煮 牛乳	◎洋定食 黒糖食パン 白菜のクリーム煮 スパゲティサラダ マンゴー缶 牛乳
昼食	ごはん ほきのムニエル スパゲティナポリタン スナックエンドウのサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉の梅味噌焼き 切干大根の炒め煮 からし菜の山椒風味和え とろろ昆布のすまし汁	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ じゃが芋の炒め物 ブロッコリーの塩昆布和え あげのみそ汁	◎Aメニュー 蒸し鶏の胡麻ポン酢 ◎Bメニュー 白身魚の香味焼き ◎共通料理◎ ごはん ひじきの炒め煮 チンゲン菜のワサビ和え 玉ねぎのみそ汁	鶏南蛮そば 大豆と切り昆布の煮物 さつま芋サラダ フルーツポンチ	ごはん 豚じゃが しろ菜の炒め物 大根のゆかり和え あさりのみそ汁	ごはん たらの西京焼き 玉子焼き(野菜) うまい菜の辛子和え 渦巻き麩のすまし汁
中間食	巻きどら焼き(抹茶)	国産やさいゼリー	◎手作りおやつ 水羊羹(栗)	ふんわりたい焼き カスタード	しっとり饅頭(吹雪)	おかしなバナナ	ミニエクレア(いちご)
夕食	ごはん 豚肉の柳川風煮 冬瓜の銀あん しろ菜の和え物 あさりのみそ汁	ごはん お好み焼き(海老) 冷奴 具沢山汁	ごはん ふくさ卵 茄子の田楽 胡瓜の浅漬け ゆばすまし汁	ごはん ミックスフライ 高野豆腐の含め煮 水菜のすまし汁	ごはん あじのピーナッツ焼き 焼き餃子 インゲンの中華和え 中華スープ	ごはん さばの竜田揚げ 野菜つみれの煮物 人参の青のりサラダ 小松菜のすまし汁	ごはん 豆腐とひき肉の中華煮 ピーマンの中華炒め ごぼうサラダ 中華スープ



9月 献立一覧表

2024年9月 [高山ちどり]

	30(月)						
朝食	◎和定食 ごはん たいみそ ポテトソテー ヨーグルト 麩のみそ汁						
昼食	ごはん カレイのタルタル焼き かぼちゃコロッケ 胡瓜のマリネ コンソメスープ						
中間食	◎手作りおやつ マロンババロア						
夕食	ごはん 豚肉の塩だれ炒め からし菜の煮浸し ひじきの和風サラダ 豆腐のみそ汁						