

M E N U



	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日
--	------	------	------	------	------	-------	-------

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

朝食

パン マカロニ卵サラダ 牛乳（低脂肪）	パン エビとブロッコリー のサラダ1 牛乳（低脂肪）	パン 牛乳（低脂肪） カリフラワーのサ ラダ	パン 牛乳（低脂肪） かぼちゃサラダ	パン 牛乳（低脂肪） ブロッコリーサラ ダ	パン 牛乳（低脂肪） シーチキンサラダ	パン 牛乳（低脂肪） 大根サラダ
---------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	--------------------------	--------------------------------	---------------------------	------------------------

昼食

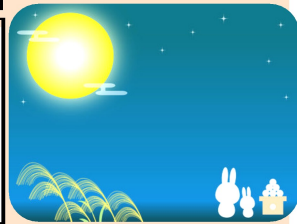
ナポリタンスパゲ ティ 米飯 拌三絲 りんご	米飯 赤魚の味噌煮 変わりマヨネーズ 煮奴風 フルーツ（オレン ジ）	米飯 鮭の利休焼き1 豚と白菜の煮付け 煮豆（白いんげん） すまし汁（豆腐）	えびピラフ アスパラごまあえ 具沢山スープ フ ルーツ（ぶどう）	米飯 松風焼き アスパラごまマヨ ネーズ 具沢山みそ汁 フルーツ（オレン ジ）	しょうゆラーメン 米飯 トマトのサラダ フルーツ（キウイ）	米飯 さばの有馬焼き 小松菜煮付 ひじき豆 ヨーグルト
------------------------------------	---	--	---	---	--	---

おやつ

マスカットゼリー ルイボスティー			アイス 紅茶			
---------------------	--	--	-----------	--	--	--

夕食

米飯 鶏肉みぞれ煮 大徳寺なます1 なすびみょうがあ え しその実漬	米飯 豚肉みそマヨネー ズ なすびのごまあえ なます ふりかけ	米飯 鶏肉のくわ焼き もずくの酢の物 卵とうふ フルーツ（ぶどう）	米飯 春巻き 華風あえ 大豆としらすの炒 り煮 大根きざみ漬	米飯 カレームニエル チキンサラダ ほうれん草のソテー さくら漬	米飯 オムレツ ポテトサラダ キャベツのソテー きゅうり漬	米飯 豚と里芋の煮物 白菜のソテー カリフラワーの梅 肉和え しそ昆布
---	--	---	---	--	---	--



9月行事食予定

13日：誕生会

15日：ケーキの日

21日手作りおはぎ

22日：長寿を祝う会

