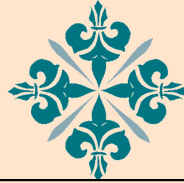


M E N U



	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日
--	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

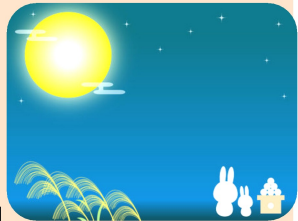
	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

朝食							
	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	イエローパン 牛乳（低脂肪） マカロニサラダ	丸ロール 牛乳（低脂肪） かぼちゃサラダ	ロールパン 牛乳（低脂肪） きゃべつのサラダ	ぶどうパン 牛乳（低脂肪） ブロッコリーサ ダ	ロールパン 牛乳（低脂肪） 大根サラダ	丸ロール 牛乳（低脂肪） カリフラワーのサ ラダ	ロールパン 牛乳（低脂肪） ポテトサラダ

昼食							
	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	米飯 豚肉の梅香やき もやしの酢の物 たこ焼き フルーツ（梨）	米飯 家常豆腐 ギョーザ トマトと卵のスー プ フルーツ（キウイ）	米飯 レモン蒸魚1 とうがんのそぼろ 煮 春菊ピーナツあえ マンゴー	赤飯 鯛の塩焼き 炊き合わせ 菊花和え 吸い物 松茸	天ぷらおろしうど ん 米飯 いかサラダ フルーツヨーグル ト	米飯 ピビンバ風ごはん もやし中華和え かにスープ フルーツ（かき）	米飯 かれい葱味噌焼 白菜とツナの和え 物 こんぶ豆 ヨーグルト

おやつ							
	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	玄米茶 おはぎ			紅白まんじゅう 緑茶			

夕食							
	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	米飯 魚とえびフリッター しろ菜香味和え にんじんしりしり ふりかけ	米飯 しらすとねぎの卵 焼 青菜の煮付 ごま酢和え 白菜漬	米飯 麻婆豆腐 マセドアンサラダ 白菜炒め物 大根きざみ漬	米飯 煮込みハンバーグ 2 トマトときゅうり のサラダ ハッシュドポテト 青しそ漬	米飯 さばの山椒焼き うの花の炒り煮 きゅうりゆかりあ え しその実漬	米飯 豚肉と栗の甘辛炒 め きゃべつハムの卵 炒め おくらおかか和え 浅漬	米飯 大根と牛肉の旨煮 きゃべつかまぼこ わさびあえ アスパラのソテー バナナ



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

