



9月昼食メニュー

日	曜日	食 事	おやつ
1	水	ささみの梅肉ソース、小鉢、小松菜しらす和え、すまし汁	豆乳饅頭
2	木	やわらかカツ煮、ぜんまい煮、菜の花の辛し和え、かき玉汁	もみじ饅頭
3	金	サバ塩焼き、筑前煮、ブロッコリーお浸し、味噌汁	ミニあんぱん
4	土	白身魚フライ、じゃが芋の煮物、切干大根甘酢和え、すまし汁	プリン
5	日	☆お休み☆	
6	月	鶏肉のトマトソース、ベーコンポテト、カリフラワーマリネ、すまし汁	マドレーヌ
7	火	野菜たっぷり中華煮、チャプチェ、豚汁、フルーツ	あんずケーキ
8	水	おにぎり、 焼きそば 、すまし汁	抹茶ロール
9	木	ネギ塩豚ロース焼き、ほうれん草卵の花、マカロニサラダ、味噌汁	栗饅頭
10	金	赤魚西京焼き、白菜煮浸し、ふきの酢味噌和え、味噌汁	抹茶饅頭
11	土	魚の梅焼き、長芋の煮物、胡瓜のポン酢和え、すまし汁	たい焼きクリーム
12	日	☆お休み☆	
13	月	若鶏唐揚げ、揚げ茄子の煮浸し、春雨サラダ黒酢いり、ワカメスープ	ゆず饅頭
14	火	豚角煮、野菜のコンソメ煮、あざりとキャベツの生姜和え、すまし汁	おやつ作り
15	水	豆腐の海老あんかけ、ほうれん草ソテー、キャベツのゆかり和え、味噌汁	おやつ作り
16	木	カレイ煮付、きんぴらごぼう、いんげんと白きくらげのナムル、すまし汁	塩饅頭
17	金	豚の生姜焼き、筍とツナの煮物、カリフラワーマリネ、かき玉汁	きんつば
18	土	五目卵焼き、蒸し茄子の胡麻和え、小鉢、なめこ汁	さつまいも饅頭
19	日	☆お休み☆	
20	月	赤飯 、天ぷら盛合せ、キャベツの重ね蒸し、味噌汁、和菓子	鶴亀饅頭
21	火	サバ味噌煮、ふきの煮物、木の実和え、すまし汁	バームクーヘン
22	水	鯛の塩焼き、炊き合わせ、赤だし	りんごケーキ
23	木	サワラ塩焼き、揚げ茄子の煮浸し、モロヘイヤのごま和え、味噌汁	うさぎ饅頭
24	金	麻婆豆腐、野菜のコンソメ煮、春雨サラダ黒酢いり、すまし汁	田舎饅頭
25	土	鯖のみりん焼き、ひじきの煮物、スパゲティサラダ、すまし汁	抹茶水ようかん
26	日	☆お休み☆	
27	月	天津玉子、海老のチリソース煮、ちくわと昆布の煮物、かき玉汁	ケーキ
28	火	チキンのオープン焼き、ポトフ、オクラと湯葉のおかか和え、すまし汁	チョコカステラ
29	水	三色丼 、切干し大根の煮物、すまし汁	チーズ蒸しパン
30	木	酢豚、冬瓜のそぼろあんかけ、ポテトサラダ、味噌汁	黒糖饅頭

都合により変更する場合があります。

わかうら園第1 デイサービスセンター

