

平成23年 9月 お献立
ゆめランチ 管理者 梶川 泰弘

TEL&FAX:0954-23-8870 090-1367-6287

※献立内容は、替わることがありますのでご了承ください。



<p>1 ごはん、回鍋肉(ホイコウロウ)、出巻き卵、セロリ入り人参金平、ポテトツナのサラダ、もずく酢、ミニトマト 599kcal 2.6g</p>				<p>2 ごはん、鮭とカリフラワーのバジル焼、付合せ、出巻き卵、茄子の味噌炒め、もやしとピーマン炒め、きゅうりとオクラの和え物、果物 594kcal 2.4g</p>		<p>3 ごはん、鯖味噌煮、ゆで卵、炊合わせ、蒸し茄子のからしマヨネーズ和え、きゅうりとわかめの酢もの 597kcal 2.3g</p>							
<p>4 ごはん、豚の生姜焼き、豆腐の照り焼き、きのこソテー、出巻き卵、切干大根の煮物、もやしの胡麻酢和え、果物 589kcal 2.3g</p>		<p>5 ごはん、魚照り焼き、合め煮、刺身こんにゃく酢味噌かけ、韓国風肉じゃが、奈良漬、にがりの梅マヨ 595kcal 2.5g</p>		<p>6 ごはん、魚カレー南蛮漬け、かぼちゃの鳥そぼろかけ、青菜と厚揚げ煮、たかな油炒め、もろきゅう、さつま芋パン煮 596kcal 2.9g</p>		<p>7 ごはん、鶏肉とエビのチリソース煮、ぜんまい煮物、椎茸とこや豆腐の合め煮、もずくの酢物、金時豆煮 591kcal 2.7g</p>		<p>8 ごはん、鯖の塩焼き、付合せ、ミートボールスパゲッティ添え、ゆで卵、人参生姜酢和え、ヒジキ大豆煮 590kcal 2.5g</p>		<p>9 ごはん、さんま蒲焼、付合せ、出巻き卵、里芋味噌煮、蒸し茄子胡麻だれかけ、きゅうりの酢物 598kcal 2.3g</p>		<p>10 ごはん、筑前煮、胡麻豆腐ペロリン、塩サバ、じゃがいものカレー煮、トマトのサラダ、白花豆煮 598kcal 2.6g</p>	
<p>11 ごはん、牛肉のすき焼き風煮、茄子と南瓜の天ぷら、ほうれん草の胡麻和え、紅白なます、ミルクもち 591kcal 2.2g</p>		<p>12 ごはん、鮭の塩焼き、キャベツとカリフラワーのチーズ焼き、出巻き卵、ヒジキ煮、蒸し茄子のごま醤油だれ、春雨の酢物、果物 578kcal 2.9g</p>		<p>13 ごはん、魚煮付け、付合せ、れんこんのあちゃら煮、パプリカと揚げの味噌煮、きゅうりの胡麻和え、白花豆煮 596kcal 2.6g</p>		<p>14 ごはん、天ぷら盛り合せ、ごぼうの親子煮、焼き茄子、きゅうりとミョウガの酢物、果物 573kcal 2.2g</p>		<p>15 ごはん、きのこのオムレツ、青梗菜ソテー、金平ごぼう、がんもこや豆腐煮、生姜の酢物、もやしとニラの胡麻和え 573kcal 2.5g</p>		<p>16 ごはん、魚煮付け、付合せ、ヒジキの煮物、焼きビーフンカレー味、出巻き卵、蒸し茄子酢物、果物 588kcal 2.1g</p>		<p>17 ごはん、豚肉のチンジャオロース、海老と冬瓜合め煮、切干大根煮、もやしときゅうりの酢味噌和え、金時豆煮 587kcal 2.9g</p>	
<p>18 ごはん、キスと野菜の天ぷら、出巻き卵、ほうれん草とモヤシの胡麻和え、大根田楽、茄子のクリーム煮 598kcal 2.0g</p>		<p>敬老の日 19 あずきごはん、魚塩焼き、うまき卵、海老の姿煮、紅白なます、レンコン煮、ほうれん草胡麻和え、果物、お菓子 664kcal 2.5g</p>		<p>20 ごはん、白身魚フライキャベツ添え、ミニマト、出巻き卵、こんにゃく金平、厚揚げマーボ、蒸し茄子ごま酢だれ 597kcal 2.4g</p>		<p>21 ごはん、魚煮付け、付合せ、もやしと青梗菜の肉味噌炒め、胡麻豆腐ペロリン、ごぼうカレー炒め、白菜の酢物 597kcal 2.3g</p>		<p>22 ごはん、焼き肉、カリフラワーのレモン酢、豆腐と桜エビの玉子炒め、もやしとニラのナムル、果物 597kcal 2.2g</p>		<p>秋分の日 23 チラシ寿司、海老天ぷら、エノキと青菜のお浸し、大根味噌煮、きゅうりの胡麻和え、おはぎ 618kcal 2.6g</p>		<p>24 ごはん、ごぼう入り煮袋、付合せ、キャベツとほうれん草の胡麻和え、冬瓜の海老あんかけ、トマトサラダ、果物 577kcal 2.2g</p>	
<p>25 ごはん、魚煮付け、付合せ、大根と豆腐のうすくず煮、南瓜小倉煮、茄子の酢味噌、豆乳もち 584kcal 2.0g</p>		<p>26 ごはん、エビフライ、サラダスパゲッティ、パプリカ炒めもの、厚揚げと白菜の煮びたし、もやしとニラの中華炒め、ミニマト 5903kcal 2.2g</p>		<p>27 ごはん、魚南蛮漬け、冬瓜のそぼろ煮、出巻き卵、小松菜と厚揚げの煮物、白菜とエノキのもろみ和え、果物 586kcal 2.5g</p>		<p>28 ごはん、豚しゃぶごまだれ野菜添え、出巻き卵、ゼンマイと厚揚げの煮物、ヒジキ大豆、きゅうりとしめじの酢物 599kcal 2.1g</p>		<p>29 ごはん、鯖塩焼き、付合せ、ほうれん草のおかか和え、出巻き卵、ロールキャベツ煮、大根のかけあえ 598kcal 2.8g</p>		<p>30 ごはん、和風ハンバーグポテトフライ添え、ほうれん草とハムのソテー、入り鶏、きゅうりとトマトのマリネ、白花豆煮 597kcal 3.9g</p>			