

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
9月	チキンステーキ(醤油) マカロニトマトソース	タコキャベツカツ 味きゅうり	9月	中華丼	チキンオムレツ 塩枝豆	9月	鶏肉の甘酢あん	9月	鶏肉の甘酢あん	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	
1日	ひじきとハムの酢の物	無限なす	2日	青菜の彩り和え	白菜のおかか和え	2日	じゃが芋マーボー炒め	2日	じゃが芋マーボー炒め	フキと油揚げの炒り煮	
5日	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め 大根とソナのレモン風味サラダ(ドレッシング別添え)	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 三色炒め煮	2日	紅生姜	ひじきと挽肉の炒め物 春菊のナムル	9日	根菜の五目煮	9日	根菜の五目煮	キャベツとウィンナーのカレー炒め	
金	エネルギー 499kcal 塩分 2.6g	エネルギー 490kcal 塩分 1.6g	金	エネルギー 364kcal 塩分 1.9g	エネルギー 442kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 462kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 443kcal 塩分 1.3g		
9月	ロールキャベツ(コンソメ風味)	ごぼう入り鶏団子煮 花さつま	9月	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)	豚ちり鍋風(ポン酢別添え)	9月	豚肉のにんにく醤油焼き	9月	豚肉のにんにく醤油焼き	ミートボールとキャベツのクリーム煮	
1日	マーボー春雨	ミモザサラダ(ドレッシング別添え)	2日	ミニがんも	ポテトサラダ	3日	だし巻き玉子	3日	だし巻き玉子	コーン春雨サラダ	
6日	筑前煮	野菜の甘酢炒め	3日	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	茄子のおろし煮	0日	大根としいたけの煮物	0日	大根としいたけの煮物	じゃが芋のナポリタン風	
土	さつま芋と切昆布の煮物 エネルギー 466kcal 塩分 1.6g	南瓜ソテー エネルギー 424kcal 塩分 1.1g	土	ぜんまいと竹輪の煮物 エネルギー 528kcal 塩分 2.3g	チンゲン菜のお浸し エネルギー 419kcal 塩分 1.3g	土	しろ菜のお浸し エネルギー 410kcal 塩分 1.6g	土	しろ菜のお浸し エネルギー 472kcal 塩分 1.9g		
9月	関西風オムレツ	ホッケの磯辺焼き	9月	ジューシーハンバーグ	アカウオの生姜煮						
1日	白菜の生姜和え	フキの煮物	1日	パセリ芋	ベジタブルサラダ						
7日	ソースきんぴら	ビビンバソース	2日	白菜のレモン酢和え	小松菜のナムル						
日	がんものみぞれ煮	里芋のそぼろ煮	4日	中華うま煮炒め	肉野菜煮込み						
日	和風サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 464kcal 塩分 1.7g	中華わかめ和え エネルギー 447kcal 塩分 2.2g	日	大根のカニ風味あんかけ エネルギー 433kcal 塩分 1.3g	じゃこビーマン エネルギー 424kcal 塩分 1.7g						
9月	アジの梅煮	鶏肉とキャベツの味噌炒め	9月	白身魚(ホキ)のもろみ焼き	鶏肉の野菜あんかけ						
1日	昆布豆	ごんにゃくきんぴら	1日	小松菜のおかか和え	ほうれん草とマグロフレークの和え物						
8日	春菊のおかか和え	豚じゃが	2日	野菜のトマト炒め	南瓜とレーズンの煮物						
月	ゆば飛龍頭の炊き合せ	豆腐のカニ風あんかけ	5日	けんちん煮	三杯酢和え						
月	春雨とハムのソテー エネルギー 489kcal 塩分 2.6g	エネルギー 419kcal 塩分 1.4g	月	ピリ辛ごんにゃく エネルギー 413kcal 塩分 1.5g	エネルギー 428kcal 塩分 1.2g						
9月	豚肉のカレーソース	鶏の唐揚げ	9月	豚肉としめじの味噌生姜炒め	サケのバター醤油風味						
1日	ツナの玉子とじ	インゲンのおかか和え	1日	土佐酢和え	人参マリネ						
9日	南瓜とベーコンの煮物	ほうれん草の菜種和え	2日	鶏ごぼう	ニラ玉あんかけ						
火	茄子のかおり和え エネルギー 448kcal 塩分 1.6g	おぶくろ煮 エネルギー 441kcal 塩分 1.8g	日	ほうれん草の錦和え エネルギー 432kcal 塩分 1.6g	じゃが芋としいたけの煮物 エネルギー 438kcal 塩分 1.8g						
9月	サワラの甘酢あんかけ	牛とじ煮	9月	ハッシュドビーフ風フライ	いわしハンバーグ(甘酢ソース)						
2日	ハムとキャベツのマリネ(ドレッシング別添え)	チンゲン菜のごま和え	1日	梅ごぼう	ひじき煮						
0日	茄子のそぼろ煮	大根炊き	2日	さつま芋サラダ	キャベツとハムの玉子炒め						
水	れんこんきんぴら エネルギー 448kcal 塩分 1.1g	さつま揚げの味噌炒め エネルギー 457kcal 塩分 1.8g	7日	豆腐しんじょの炊き合せ	ごんにゃくの辛味炒め						
9月	白身魚フライ	プルコギチキン	9月	鶏肉と野菜の山賊炒め	ミートオムレツ						
1日	大豆とソーセージのトマト煮込み	青菜と蒲鉾の和え物	2日	大根の生姜酢和え	南瓜サイコロソテー						
1日	豆腐バーグのエビあんかけ	豚肉と筍の炒め煮	8日	がんもの含め煮	梅酢和え						
木	キャベツのごま酢和え エネルギー 547kcal 塩分 1.9g	南瓜のごまよじ エネルギー 437kcal 塩分 1.4g	日	ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー 454kcal 塩分 1.4g	鶏じゃが エネルギー 445kcal 塩分 2.3g						

ことわざ クイズ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
可愛い子には	親の心	鬼の目にも	○に金棒	馬の○に念仏	犬も歩けば	一寸先は	一難去って	急がば
○をさせよ	○知らず	○	○	○	○に当たる	○	また○	○

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日五時までにお願いします。