








2021年9月

令和3年9月

月		火	水	木	金	土
			1	2	3	4
						
			ごはん 手作りコロッケ オクラのおかかポン酢和え 五目煮豆 味噌汁	ごはん ホキのピカタ さつま芋の甘煮 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	ごはん 酢豚 チンゲン菜のナムル 里芋の煮物 中華スープ	ハヤシライス アスパラとコーンのソテー ツナサラダ コンソメスープ 
6	7	8	9	10	11	
ご飯 スペイン風オムレツ ひじきサラダ ほうれん草ときのこのソテー コンソメスープ	ごはん サワラのみぞれ煮 ゴボウサラダ ゴーヤの玉子炒め 味噌汁 抹茶プリン	わかめご飯 彩りジャージャー麺 白菜と揚げの煮物 野菜サラダ 中華スープ	ごはん ①鶏すき ②アジのマリネ じゃが芋のチーズ風味焼き インゲンサラダ 味噌汁	★健康れしび★ ★ビーンズキーマGarry インゲンのソテー キャベツとりんごのサラダ コンソメスープ	ご飯 白身魚の天ぷら 根菜煮 ブロッコリーツナ和え 味噌汁	
13	14	15	16	17	18	
ごはん 回鍋肉 シューマイ もやしとカニ棒の和え物 中華スープ ヨーグルトパバロア	★味旅♪ご当地めぐり★ ごはん ★印西みそピー唐揚げ 白菜ときのこの和え物 スナックえんどうとリンパター 味噌汁 	ごはん お好み焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁	そぼろ丼 オクラのお浸し 南瓜の煮物 味噌汁 	ごはん 照り焼きハンバーグ 金平ごぼう 海藻サラダ 味噌汁	★ふるさと御膳 神奈川県 鎌倉井 胡瓜の昆布茶和え 建長汁 あんみつ風ゼリー	
20	21	22	23	24	25	
★敬老の日メニュー 赤飯、天ぷら、サワラの西京焼き だし巻き玉子、ローストビーフ 炊き合わせ、紅白なます 吸い物、漬物 フルーツ 	ごはん 豚しゃぶサラダ ひじきの煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁	★ぱる通信★ 手作りおかがふりかけご飯 ★高野豆腐の肉詰め煮 かつと切干大根の塩昆布和え 昆布茶香るお吸い物 アップルスイートポテト	菜飯 山菜そば 小松菜の磯和え 竹輪の紅生姜天	ごはん 白身魚のすり身揚げ ほうれん草の煮浸し きゅうりの酢の物 すまし汁 ぶどうゼリー	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 大根サラダ 厚揚げのスタミナ炒め 味噌汁	
27	28	29	30			
ごはん ①鶏天 ②サケの塩焼き インゲンのマヨたま和え がんもの煮物 すまし汁	天津飯 茄子の旨煮 もやしと豆苗の中華和え 中華スープ	ごはん サゴシの煮付け 玉子サラダ レンコンの挽き肉炒め 味噌汁	ごはん 揚げだし豆腐・きのこソース 切干大根の酢の物 豚肉と彩りピーマンの炒め物 味噌汁 杏仁豆腐	