

# 9月予定献立表 (おかず2品と小鉢のメニュー表)

ケアハウス清水苑  
0776-98-5790

昼	夕	昼	夕	昼	夕	昼	夕
1日 (木)		2日 (金)		3日 (土)		4日 (日)	
鯖の塩焼き ちくわの磯辺揚げ 人参炒り	ミートグラタン カラスガレイの照焼き 白和え	鶏の煮付 魚のムニエル 小松菜のツナマヨ和え	豚肉の山賊焼 揚げ出し豆腐 きのこのソテー	ピザチキン 白身魚のコーン焼 コールスロー	にら玉炒め 鮭のクリームソースかけ 角麩の酢味噌和え	タンドリーチキン 赤魚の酒蒸し じゃが芋のきんぴら	豆腐の肉みそかけ 海鮮お好み焼き もやしの煮浸し
5日 (月)		6日 (火)		7日 (水)		8日 (木)	
鶏の照焼き 魚の唐揚げ ぜんまいの炒め煮	豚肉の角煮 ごぼう天の磯辺揚げ きゅうりとカニの酢の物	えびの天ぷら やさい天の煮物 ピーナツ和え	鶏肉のんにく焼き 鯖のおろし煮 もやし炒め	魚の照焼き 肉じゃが キャベツとえびの塩炒め	ぽてとんかつ さわらの薬味煮 キャベツとツナのサラダ	魚のコーン焼 豚肉ときのこの味噌炒め さつま芋の甘煮	かぼちゃコロッケ チーズオムレツ 白菜の旨煮
9日 (金)		10日 (土)		11日 (日)		12日 (月)	
カレー炒め あじの一味焼 野菜サラダ	牛肉のオイスター炒め ほたての照焼き ひじきの炒め煮	親子煮 きすの塩煮 いんげんのたらこバター炒め	赤魚の煮付 肉シュウマイ オクラのえのき和え	オムレツ 煮物 かぼちゃサラダ	肉団子の甘酢あんかけ 高野豆腐の卵とじ 角麩の酢味噌和え	やさい炒め 白身魚のムニエル ごま豆腐	ビーフシチュー いわしのパン粉焼 なすの生姜煮
13日 (火)		14日 (水)		15日 (木)		 <p>配食弁当はご飯、汁物、おかず、小鉢のセットです。おかずと小鉢は日替わりメニューです。</p>	
鯖のカレー照り焼き 鶏ときのこのバター醤油炒め メンマの中華和え	鶏手羽元の甘酢煮 お好み焼き風卵焼き 煮豆	スタミナ炒め 焼き魚 厚揚げの煮物	麻婆豆腐 カラスガレイの照焼き ぜんまいの炒め煮	炊き合わせ ぶりの照焼き 大根のなます	牛肉のゆずぼんソテー 白身魚のフライ 小松菜の煮浸し		
16日 (金)		17日 (土)		18日 (日)		19日 (月)	
豚しゃぶ たらの薬味ソースかけ きゅうりとしらすの甘酢和え	豚バラの味噌炒め いかとじゃが芋の煮付 キャベツの塩昆布和え	高野豆腐の卵とじ 赤魚の塩こうじ焼き 大根のなます	豚肉の重ね蒸し えび団子とふきの煮物 さつま芋のサラダ	中華炒め いわしの蒲焼き 青菜とじゃこの炒り	蒸し鶏の梅ソースかけ 赤魚の南蛮漬け ピーナツ和え	赤魚の煮付 鶏肉の海苔塩パン粉焼 ほうれん草のごま和え	親子煮 ツナコロッケ 焼きなす
20日 (火)		21日 (水)		22日 (木)		23日 (金)	
牛肉炒め 豆腐の田楽 トマトと玉ねぎのマリネ	鮭のマスタード焼き 鶏ひき肉のふくろ煮 ふきのおかか煮	チキンカツ ハタハタの塩焼き スパゲティサラダ	ゴーヤチャンプルー 白身魚のポテト焼 春雨の中華サラダ	豚肉の生姜焼き 鯖の味噌煮 人参としらたき炒り	牛肉のすき焼き風 鯖のんにく醤油焼き じゃが芋とレタスのサラダ	鶏肉と里芋の煮付 えびの天ぷら 梅肉おかか和え	回鍋肉 がんもどきの煮物 小松菜のえのき和え
24日 (土)		25日 (日)		26日 (月)		27日 (火)	
鶏肉のトマト煮 明太子入り卵焼き 野菜サラダ	肉団子と野菜の煮込み いわしのごま焼き 金時豆の甘煮	カレー炒め 赤魚の竜田焼 さつま芋の甘酢煮	ポトフ あじの味噌漬け焼 きゅうりの梅しそ和え	かき揚げ 豚しゃぶサラダ ほうれん草のソテー	豚肉の生姜焼き たらのカレーマヨ焼き なすの味噌かけ	白身魚のフライ 鯖の塩焼き ひじき炒り	魚と野菜のホイル焼き 揚げ鶏のマリネ いんげんのピーナツ和え
28日 (水)		29日 (木)		30日 (金)			
オムレツのミートソースのせ カラスガレイの照焼き キャベツのごま和え	豆腐の肉巻き焼き 魚のチーズ焼き 小松菜の味噌きんぴら	赤魚の唐揚げ 筑前煮 ピーマンとじゃこの炒り煮	ミルフィーユ豚カツ 炊き合わせ ほうれん草の磯部和え	豚肉のピザ風焼き いわしの梅干し煮 野菜サラダ	ロールキャベツ 白身魚のかき油炒め スパゲティサラダ		

- 配食弁当は1食あたり600kcal、塩分量は3gを目安としております。
- 現在実施している配食サービスの献立です。曜日指定なども受け付けておりますのでぜひご利用ください。
- 献立内容に若干相違がある日もございますのでご理解のほど宜しくお願い致します。
- 食事は配達後1時間以内に喫食し、それ以後は食中毒防止のため廃棄をお願い致します。また、昼に配達したお弁当を夕食に食べたり、夕方に配達したお弁当を朝食に食べる事はお控えください。
- 配達後のお弁当の保管に関しては、利用者様の自己責任となりますのでご了承ください。