

9月のお献立



お問い合わせ：第二日就苑 0223-33-0855 管理栄養士 福角志織

日	月	火	水	木	金	土
	1 ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き 茄子のおろし煮 青菜と桜えびのお浸し 果物	2 ごはん コンソメスープ ハッシュドビーフ 冬瓜とちくわの炒め煮 スイートポテトサラダ 果物	3 《ツリスト 神奈川県》 茶飯 けんちん汁 揚げ豆腐のサマ-炒風あん 茄子とツリスの和風加パ ッチョ キウイと白桃のジュレ	4 ごはん みそ汁 鶏じゃが いんげんの生姜炒め もやしとにらのナムル 果物	5 ごはん みそ汁 さばのみりん漬け焼き がんもの煮物 キャベツの梅ごま和え 果物	6 ごはん みそ汁 ますの照りマヨ焼き 五目煮 なめこおろし 果物
	681kcal 3.5g	689kcal 2.2g	831kcal 2.8g	551kcal 2.6g	715kcal 2.9g	627kcal 2.9g
7 ごはん みそ汁 たらの和風ムニエル 茄子の炒り煮 大根のごま和えサラダ 果物	8 ごはん みそ汁 チキンカツ Iリッパ のパ タ-醤油炒め かぼちゃサラダ 果物	9 《重陽の節句》 栗ごはん つみれ汁 たら万いのはちみつあん 菊とイゲソのごまよごし ぶどうの二色ゼリー	10 ごはん みそ汁 さばのみそ漬け焼き ジャーマンポテト 笹かまのさっぱり和え 果物	11 赤飯 しんじょのお吸い物 天ぷら盛り合わせ さっぱり五目和え 漬物 キャロットゼリー	12 ごはん みそ汁 お好み焼き風たまご焼き じゃが芋と茸のパ タ-炒め いんげんのピ -ツ和え 果物	13 ごはん みそ汁 ポークケチャップ いかと野菜の塩炒め キャベツの洋からし和え 果物
671kcal 2.9g	675kcal 3.4g	618kcal 3.2g	745kcal 2.5g	691kcal 2.2g	582kcal 2.4g	698kcal 2.7g
14 ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き 里芋とホタテの煮物 春雨の中華サラダ 果物	15 《敬老の日》 赤飯 吉野汁 金目鯛の粕漬焼き かぶの土佐酢和え マンゴープリン	16 赤飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き かぶの海老あんかけ いんげんのおかか和え 果物	17 赤飯 みそ汁 白身魚のフライ 厚揚げの炒め物 わかめの酢みそ和え 果物	18 赤飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 れんこんのぎんぴら 青梗菜の生姜醤油和え 果物	19 赤飯 みそ汁 ハンバーグ えびと和りの炒め物 たまごサラダ フルーツポンチ	20 赤飯 みそ汁 赤魚の漬け焼き 人参とソニヤの金平風 サラダ豆と野菜のサラダ 果物
622kcal 2.3g	541kcal 2.1g	642kcal 2.7g	621kcal 3.5g	631kcal 2.2g	693kcal 3.2g	578kcal 2.8g
21 ごはん みそ汁 牛肉の和風煮込み かぼちゃのいとこ煮 胡瓜とかぶの酢の物 果物	22 ごはん みそ汁 しゅうまい 山菜の炒め煮 加ワワ-の和え物 果物	23 《秋分の日》 三色おはぎ 豚汁 ふきの煮物 漬物 果物	24 ごはん みそ汁 かれいのみそ漬け焼き 冬瓜のそぼろ煮 小松菜のくるみ和え 果物	25 ごはん そうめん汁 コロケ 五目豆腐 レタスのチョレギ風 果物	26 ビーフカレー あさりと野菜のスープ オーロラサラダ 福神漬け ぶどうフルーチェ	27 ごはん みそ汁 めばるの香味ソース かぼちゃの煮物 バンバンジー風サラダ 果物
648kcal 2.3g	660kcal 3.6g	667kcal 1.9g	585kcal 2.8g	695kcal 3.5g	639kcal 3.4g	620kcal 2.9g
28 ごはん 中華スープ 煮込みハンバーグ 野菜のハッ ロンチ-風 コールスローサラダ 果物	29 ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き 里芋の干草あんかけ いんげんの和え物 果物	30 ごはん みそ汁 アジフライ さつま芋の甘煮 ほうれん草の磯和え 果物	<p>9月のnissinツリストは「神奈川県」の献立です。</p> <p>★茶飯:川崎市の郷土料理で、お米に粟、大豆などを入れお茶で炊いたごはんのことをいいます。元は奈良の東大寺などで僧が食べていたものが川崎に伝わったと言われています。</p> <p>★サマ-炒:もやし、豚肉などを入れた野菜炒めにスープを入れ、とろみをつけてラーメンに乗せた、横浜発祥の麺料理です。今回の献立では、サマ-炒のあんかけを揚げ豆腐にかけておかずにアレンジしました。</p>			
599kcal 3.5g	583kcal 2.5g	663kcal 2.6g				