

# 9月献立

デイケアかたかこの花

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	イカフライ 蒸しキャベツの 玉子あんかけ 人参のきんぴら  624 kcal 3.1 g	豚肉丼 じゃがバター煮 茄子の揚げ煮  530 kcal 2.9 g	ハヤシライス スープ サラダ フルーツ  680 kcal 4.7 g	鶏肉とレーズンの 赤ワイン煮 きんぴらごぼう 大根サラダ  540 kcal 3.7 g	バンバンジー 玉ねぎのそぼろ煮 さつまいもと南瓜の 生姜あん  530 kcal 2.7 g
	7	8	9	10	11
淡雪煮寄せ 中華サラダ 茄子とピーマンの 炒め煮  532 kcal 3.1 g	三色丼 南瓜のミルク煮 きのこのおろし和え  634 kcal 2.4 g	魚の揚げ出し 肉じゃが 里芋の田楽  585 kcal 3.3 g	酢豚 ひじきの煮物 胡麻和え  554 kcal 3.1 g	チキンライス サラダ スープ フルーツ  578 kcal 3.5 g	親子丼 春雨の煮浸し 二色ポテトサラダ  599 kcal 3.3 g
14	15	16	17	18	19
五目玉子焼き 人参サラダ 青菜のお浸し  578 kcal 4.0 g	ヘルシーメンチカツ 冬瓜のエビあんかけ さつまいものオレンジ煮  538 kcal 3.6 g	チキンソテー ナムル マカロニサラダ  610 kcal 3.4 g	つくね 茄子のみそ炒め 人参の真砂和え  562 kcal 3.6 g	ゆで玉子と鶏肉の 酢煮 南瓜の甘煮 トマトの甘酢和え  592 kcal 2.7 g	赤米 天ぷら 炒り鶏 フルーツ  702 kcal 3.7 g
21	22	23	24	25	26
 <b>敬老の日</b>	 <b>秋分の日</b>	和風ハンバーグ いんげんのおかか煮 蓮根と人参のきんぴら  578 kcal 3.5 g	生姜ご飯 さつまいも揚げ お浸し <small>里芋とおくらの酢みそ和え</small> 冬瓜くずし汁  596 kcal 4.7 g	魚のマヨネーズ焼 洋風お浸し さつまいものオランダ煮  554 kcal 3.4 g	揚げ鶏の ねぎソース もやしの辛子和え オクラの煮浸し  538 kcal 3.0 g
28	29	30			
カレーライス スープ サラダ フルーツ  626 kcal 3.3 g	鮭のチャンチャン焼 ラタティエユ 里芋のそぼろ煮  562 kcal 3.9 g	ねぎみそトンカツ グリンピースのくず煮 人参の胡麻和え  572 kcal 3.6 g			

※ 食材の仕入れにより献立変更の可能性があることをご承知置きください。

【キッチンから】

猛暑日が続き、室内でも熱中症の危険が高まっています。

まだまだ厳しい暑さが続くので、体調管理にお気をつけください。

バランスの良い食事を心掛け、暑すぎる夏を乗り越えましょう。