



東電パートナーズ  
東電さわやかケアポートとしま・デイサービス  
9月献立表



日	月	火	水	木	金	土
				1 めかじきのパン粉焼き 鶏の唐揚げ  切干大根煮 ほうれん草の卸し和え ポテトサラダ 味噌汁  プリン	2 カラスガレイの梅風味焼き 鶏の中華風鍋照り焼き  麻婆春雨 かにかまと胡瓜の中華風ごま酢和え ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁  カスタードワッフル	3 鮭の和風バター焼き チキンカレー  キャベツのスープ煮 茄子とピーマンの味噌炒め カリフラワーとパプリカのピクルス 卵スープ  フルーツヨーグルト
4	5	6	7	8	9	10
	銀だらの黄身焼き 豚肉の味噌漬け焼き  秋野菜のトマト煮 ごぼうの鶏そぼろ炒め タラモサラダ 清汁  ロールケーキ	鮭のホイル蒸し チンジャオロース  里芋のそぼろあんかけ もやし・わかめ・トマトのお浸し マカロニサラダ 味噌汁 	銀だらの西京焼き 牛肉の柳川風  じゃが芋のおかか煮 ブロッコリーのタラコマヨネーズかけ もやしとひじきの和え物 清汁  ぶどうゼリー	鮭のマヨネーズ焼き 蒸し鶏野菜あんかけ  里芋の甘味噌がけ 茄子とピーマンの炒め物 トマトとオクラの和え物 清汁  あんみつ	赤飯(北海道産大納言小豆使用) 鮭の揚げ卸し煮 鶏ももの角煮 がんと里芋の煮物 冷やし焼き茄子 巨峰&梨 清汁 	カラスガレイの葱風味焼き とんかつ  豆腐のきのこあんかけ キャベツと卵の炒め物 卸し酢和え 味噌汁 
11	12	13	14	15	16	17
	カラスガレイの甘酢あんかけ ミートローフ  五目豆煮 さつま芋の金平風 冷やしキャベツの煮浸し 味噌汁 	鯖のピリ辛焼き はんぺん肉詰め煮  南瓜煮 ひじきと豆腐の炒め物 切干大根と胡瓜のサラダ 味噌汁	金目鯛の卸し煮 鶏の葱味噌焼き  さつま芋と刻み昆布の煮物 ブロッコリーと海老の炒め物 大根と帆立のサラダ 清汁  どら焼き	銀だらの胡麻味噌かけ 豚肉と野菜の味噌炒め  ひじき煮 小松菜・ハム・もやしの炒め物 南瓜サラダ 清汁  栗まんじゅう&京あられ	秋刀魚の竜田揚げ 野菜たっぷりの八宝菜  さつま芋の甘露煮 ほうれん草としめじのお浸し 春雨サラダ 味噌汁  あずきミルクプリン	鯖の煮付け 鶏の照り焼き  南瓜のそぼろあんかけ れんこんの炒め物 キャベツと大根のゆかり和え 味噌汁  さつま芋まんじゅう
18	19	20	21	22	23	24
	金目鯛の煮付け 豚の角煮  揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 焼き茄子と海老の湯葉巻きの炊き合わせ ほうれん草と黄菊のお浸し 清汁 	鮭の鍋照り焼き大葉仕立て 筑前煮  チンゲン菜のクリーム煮 じゃが芋の炒め物 オクラの胡麻和え 味噌汁	白身魚の蒸し物 菊と三つ葉のあんかけ 麻婆豆腐  大根とさつま揚げの煮物 もやしのカレーソテー ほうれん草とトマトのツナ和え 味噌汁 	鯖の味噌煮 鶏とひじきのつくね焼き  長芋のおかか煮 炒り豆腐 キャベツ・わかめ・胡瓜の胡麻酢和え かき玉汁 	カラスガレイの葱味噌焼き 肉じゃが  ぜんまいの炒り煮 もやしとにらの炒め物 胡瓜とわかめとかにかまの酢の物 清汁 	助六寿司 里芋と茄子の味噌田楽 冷やし胡瓜 梅だれ和え 枝豆の白和え 豚汁  お好み焼き
25	26	27	28	29	30	
	秋刀魚の塩焼き 鶏の卸し煮  里芋のおかか煮 金平ごぼう 小松菜のしらす和え 味噌汁  クレープ	大海老フライ 栗と鶏の炒り煮  茄子のそぼろ煮 ほうれん草のコーンソテー さつま芋のサラダ 味噌汁 	鮭の生姜焼き すき焼き風煮  かぶと油揚げの煮物 小松菜の三色炒め チンゲン菜と春雨の和え物 味噌汁  あんみつ	秋刀魚の蒲焼き 牛丼  小松菜と厚揚げの煮物 トマトのひんやりマリネサラダ さつま芋の胡麻和え 味噌汁 	金目鯛の照り焼き 豚の生姜焼き  じゃが芋とベーコンの炒め物 だし巻き玉子 大根卸し添え 小松菜のなめ茸和え 味噌汁  今川焼き	
<p>ご家庭で、実は小さく切って食べています、などございましたら ご遠慮なくお申し付けください。 こちらでも刻むなどの対応をさせていただきます。</p>						

