



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 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	2 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
					カスタードワッフル	フルーツヨーグルト
3	4	5	6	7	8	9
	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	鮭のホイル焼き 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 きのこ白菜のツナ炒め ブロッコリーのタラコマヨネーズかけ 清汁	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	金目鯛のさらさ蒸し 豚肉の生姜焼き じゃが芋とベーコンの炒め物 小松菜の卵とじ 春雨サラダ 味噌汁	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
	ロールケーキ	冷やしぜんざい	ぶどうゼリー	プリン	栗のカップケーキ	栗蒸しようかん
10	11	12	13	14	15	16
	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	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	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 秋野菜と鮭の豆腐チャンプル ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	栗ご飯 金目鯛の煮付け 豚の角煮 茶碗蒸し 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ほうれん草と黄菊のお浸し けんちん汁
	梨のカスタード焼き	マロンババロア	どら焼き	栗まんじゅう&京あられ	あずきミルクプリン	紅白雪見だいふく
17	18	19	20	21	22	23
	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	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	カラスガレイの磯辺焼き 鶏の唐揚げ 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	鮭の胡麻味噌焼き 肉じゃが 茄子の揚げ浸し 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	かつおのたたき 栗と鶏の炒り煮 じゃが芋のカレー風味煮 大根金平 もやしとひじきの和え物 味噌汁
	栗かすてらまんじゅう	りんご入り芋ようかん	フルーツポンチ	梨のコンポート	今川焼き	おはぎ2種
24	25	26	27	28	29	30
	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	大海老フライ 鶏肉のパン粉焼き 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	秋刀魚の蒲焼き 餃子 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	白身魚の蒸し物 菊と三つ葉のあんかけ 月見ハンバーグ 里芋と茄子の味噌田楽 だし巻き玉子 大根卸し添え 小松菜のなめ茸和え 清汁	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
	ショートケーキ&紅茶	ブルーチェストロベリー	あんみつ	とろける杏仁豆腐	満月のケーキ	さつま芋まんじゅう
<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>						

※食材の都合で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください

