

H29年 9月 水仙の家 献立予定表

お知らせ…当法人監修「健康レシピ集～カルシウム編～」を1冊200円で好評発売中です。

月	火	水	木	金	土
丹 …丹波自家菜園の梅を使用しています 旬 …旬の食材を使用しています レ …レシピ集からのメニューです ※ 契約農家から直接仕入れた低農薬の米を使用しています ※ 食材仕入れの関係でメニューを変更することがあります				1 豚じゃが 旬 ゴーヤのおひたし みそ汁 ごはん 佃煮	2
4 丹 鶏の梅照り焼き 旬 (カボチャの素揚げ添え) 小松菜の煮びたし 旬 オクラのすまし汁 ごはん	5 エビフライ (タルタルソース) (人参のグラッセ、ブロッコリ添え) マカロニサラダ レ ミルクスープ ごはん	6 サーモンのクリーム煮 キャベツのジャコ炒め 丹 長芋の梅和え みそ汁 ごはん 佃煮	7 旬 たこめし レ ひじきの五目煮 きゅうりとわかめの酢物 豚汁	8 鯖の塩焼き (大根おろし、すだち添え) 旬 カボチャと高野の炊合せ 旬 きのこ汁 ごはん	9 日替わり メニュー
11 丹 カレイの煮つけ 揚げなすの梅ダレ 大根サラダ モロヘイヤ汁 ごはん	12 旬 きのこカレー 温野菜サラダ レ 小松菜スープ フルーツ	13 やきとり風 旬 (きのこのマリネ添え) スクランブルエッグ 丹 みそ汁 梅しそごはん	14 旬 キスのフライ (ほうれん草、レモン添え) 旬 カボチャのサラダ ミネストローネ ごはん	15 旬 きのこのちらし寿司 レ 胡麻豆腐 赤だし フルーツ	16 日替わり メニュー
18	19 豚と玉ねぎの卵とじ (他人丼) 千切大根 みそ汁 漬物	20 鶏の唐揚げ甘酢あん レ ひじきの白和え レ 小松菜のスープ ごはん	21 炊きおこわ 奈良和え ニラともやしの卵とじ みそ汁	22 ぶっかけうどん 旬 小えびと秋野菜のかき揚げ ブロッコリとトマトのごまドレ フルーツ	23 日替わり メニュー
25 鶏の天ぷら ほうれん草のごま和え 旬 里芋のみそ汁 旬 きのこごはん	26 旬 さんまの塩焼き 旬 (サツマイモのレモン煮添え) 高野豆腐の卵とじ みそ汁 ごはん 佃煮	27 旬 きのこの和風ハンバーグ 旬 かぼちゃの煮物 丹 ゴーヤの梅ごま和え みそ汁 ごはん	28 鮭の柚あん焼き (だし巻卵添え) なすのみそ炒め すまし汁 ごはん	29 天丼(別盛) 白菜の煮びたし 半田そうめん汁 漬物	30 日替わり メニュー