



9月ランチメニュー

風を感じ、陽の光ふりそそぐ

サービス

テラス

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|--------|---|---|--|---|---|---|
| 第一週と六週 | | | | 9月1日 ピリ辛豆腐煮 水餃子 大根の中華和え 春雨スープ 309 Kcal | 9月2日 鶏肉のたれがらめ 根菜の煮物 小松菜のゆかり和え みそ汁 261 Kcal | 9月3日 サラダうどん 豚肉の野菜炒め ためき奴 フルーツ 601 Kcal |
| | 9月5日 ハヤシライス ハムカツ 白菜のドレッシング和え フルーツ 390 Kcal | 9月6日 ブリの生姜煮 ごぼうと人参のきんぴら ブロッコリーのマスタード和え みそ汁 226 Kcal | 9月7日 豆腐と小柱のあんじ 大根の甘辛炒め インゲンのピーナッツ和え みそ汁 254 Kcal | 9月8日 チキンピラフ じゃが芋と人参のソテー カリフラワーのサラダ オニオンスープ 201 Kcal | 9月9日 五目豆腐ハンバーグ かぼちゃのレーズン煮 ごぼうのサラダ みそ汁 312 Kcal | 9月10日 里芋の炊き込みご飯 豚肉のすき煮 香味シューマイ みそ汁 フルーツ 357 Kcal |
| 第三週 | 9月12日 玉子寄せの和風あん もち麦ご飯 鶏肉と冬瓜の含め煮 カニカマ入り酢の物 みそ汁 308 Kcal | 9月13日 鹿児島名物！鶏飯 つけ揚げの野菜炒め ブロッコリーのわさび和え フルーツ 219 Kcal | 9月14日 エビと大豆のトマト煮 チンゲン菜のソテー 人参のサラダ フルーツ 209 Kcal | 9月15日 かき玉そば いなり餃子 海藻サラダ フルーツ 500 Kcal | 9月16日 マーボー豆腐丼 菜の花のしんじょ煮 スパゲッティサラダ 中華スープ 321 Kcal | 9月17日 にら玉チャーハン 冬瓜の煮ものなすのだし醤油和え みそ汁 261 Kcal |
| | 9月19日 季節の天ぷら お赤飯 小松菜とツナのさっぱり和え かきたま汁 フルーツ 307 Kcal | 9月20日 鶏肉のレモン焼き 里芋の煮物 サラダビーフン みそ汁 303 Kcal | 9月21日 カレーうどん 焼ギョーザ 菜の花の和え物 フルーツ 539 Kcal | 9月22日 豆腐のすき煮丼 かぼちゃの煮物 つけもの みそ汁 フルーツ 272 Kcal | 9月23日 鮭のちらし寿司 さつま芋のいとこ煮 きゅうりの和え物 みそ汁 フルーツ 330 Kcal | 9月24日 宮崎名物！チキン南蛮 切り干し大根煮 ほうれん草のお浸し みそ汁 523 Kcal |
| 第五週 | 9月26日 そぼろ丼 つけもの 春雨サラダ みそ汁 フルーツ 349 Kcal | 9月27日 いなり寿司とかわり太巻き 冷奴 キャベツの和風サラダ フルーツ みそ汁 268 Kcal | 9月28日 かに玉風甘酢あんかけ きんぴらごぼう 白菜の塩昆布和え みそ汁 279 Kcal | 9月28日 ホキと野菜のソテー 菜の花とベーコンの塩煮 かぼちゃのマヨ和え みそ汁 292 Kcal | 9月30日 赤魚のみそ焼き たけのこの煮物 きゅうりとパプリカのサラダ すまし汁 215 Kcal | |

★★お願い お薬が変わった、追加になった場合、お薬一覧表をご持参下さい★★

※写真はイメージです ※ごはんは、普通盛り 100g 168Kcalあります