

サンシャイン・コンフォートつくば



9月メニュー表

			9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)
朝			ご飯 納豆 青菜のバターソテー 味海苔 味噌汁	ご飯 えび卵とじ 生姜醤油和え ふりかけ 味噌汁	ご飯 ソーセージソテー ドレ和え でんぶ 味噌汁	ご飯 ささかまの煮物 三色和え うめぼし 味噌汁	ご飯 温泉卵 里芋の煮物 ゆずみそ 味噌汁
昼			ご飯 ポーク生姜焼き 豆腐の冷やし鉢 パイン缶 味噌汁	ご飯 白身魚のカレムニエル おかか煮 フルーツカクテル スープ	ご飯 豚肉のソテーオニオンソース 中華和え 梨 味噌汁	ご飯 豆腐の和風ステーキ 和風マヨ和え みかん缶 清汁	ご飯 そいのねぎ焼き ちくわの和え物 黄桃缶 味噌汁
夕			ご飯 赤魚の漬け焼き ブロccoliの胡麻ドレがけ 煮豆 味噌汁	ご飯 肉団子と野菜の旨煮 春雨マヨ和え 煮豆 味噌汁	ご飯 シイラの味噌焼き じゃが芋煮 漬物 清汁	ご飯 鶏肉の照り焼き 冬瓜の胡麻煮 煮豆 味噌汁	ご飯 八宝菜 からし和え 漬物 中華スープ

サンシャイン・コンフォートつくば



9月メニュー表

	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)
朝	ご飯 厚揚げの煮物 なめたけ和え 梅干し 味噌汁	ご飯 ウインナーソテー おかか和え ふりかけ 味噌汁	ご飯 オムレツ 昆布和え・磯和え ゆずみそ 味噌汁	ご飯 野菜のソテー ブロッコリーサラダ あみ佃煮 味噌汁	ご飯 温泉卵 もやし炒め 味のり 味噌汁	ご飯 高野豆腐含め煮 さつま揚げと青菜炒め ふりかけ 味噌汁	ご飯 つみれ煮 お浸し たいみそ 味噌汁
昼	ご飯 ハンバーグ 生姜醤油和え キウイ コンソメスープ	ご飯 豚肉のソテーオニオンソース きんぴらごぼう パイン缶 味噌汁	山菜うどん 里芋そぼろあん 白桃缶	ご飯 シイラの粕焼き とうがんのとろみ煮 オレンジ 味噌汁	ポークカレー イタリアンサラダ バナナ 野菜ジュース	ご飯 鮭のステーキ コールスローサラダフレンチ 黄桃缶 味噌汁	ご飯 さばの照り焼き えび豆腐 パイン缶 清汁
夕	ご飯 シルバーの味噌煮 ピリ辛和え 煮豆 清汁	ご飯 ぶりの生姜焼き かすみなます 漬物 味噌汁	ご飯 あじのマリネ 辛子和え 煮豆 味噌汁	ご飯 鶏肉みそ焼き ドレ和え 漬物 清汁	ご飯 鱈の田楽 炒め煮 漬物 清汁	ご飯 チキンマスタード焼 中華和え 昆布佃煮 コンソメスープ	ご飯 豚玉 胡麻和え 漬物 味噌汁

サンシャイン・コンフォートつくば



9月メニュー表

	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)
朝	ご飯 卵の花 もやしの梅和え ふりかけ かつお 味噌汁	ご飯 スクランブルエッグ 和風サラダ たいみそ 味噌汁	ご飯 そぼろ炒め煮 からし和え ゆずみそ 味噌汁	ご飯 目玉焼き 小松菜磯和え ふりかけ 味噌汁	ご飯 巾着の煮物 ピーマンと人参の生姜炒め 味のり 味噌汁	ご飯 さんま蒲焼 大根炒め ふりかけ 味噌汁	ご飯 卵とじ じゃが芋炒め うめぼし 味噌汁
昼	ご飯 チキントマトソース 切干大根のサラダ 白桃缶 コンソメスープ	ご飯 そいの山椒焼き なすの生姜和え メロン 清汁	きのこうどん シューマイ パイン缶	ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーサラダ 黄桃缶 野菜スープ	ご飯 親子焼き 煮浸し 梨 味噌汁	ご飯 鶏肉にんにく焼き ほうれん草の柚和え みかん缶 味噌汁	ご飯 さわらの塩麴焼き きんぴらレンコン 洋梨缶 清汁
夕	ご飯 メヌケのごま焼き じゃが芋煮 煮豆 清汁	ご飯 豚の香味ソース ピーナッツ和え 漬物 味噌汁	ご飯 豚肉の山椒炒め ドレ和え 煮豆 中華スープ	ご飯 あじフライ 冬瓜煮物 煮豆 味噌汁	ご飯 豚肉の中華風漬け焼き 中華和え 漬物 清汁	ご飯 シルバーの西京焼 五目豆煮 昆布佃煮 清汁	ご飯 炒り鶏 胡麻よごし 漬物 味噌汁

サンシャイン・コンフォートつくば



9月メニュー表

	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)
朝	ご飯 野菜つみれ煮 ドレッシング和え ふいかけ 味噌汁	ご飯 温泉卵 カリ洋風煮 たいみそ 味噌汁	ご飯 高野豆腐洋風煮 からし和え ふりかけ 味噌汁	ご飯 納豆 煮びたし 味海苔 味噌汁	ご飯 ツナじゃが煮 なめたけおろし でんぶ 味噌汁	ご飯 がんも含め煮 白菜とエビの和え物 のり佃煮 味噌汁	ご飯 ソーセージ野菜のソテー お浸し ふりかけ 味噌汁
昼	きつねそば 鶏の中華サラダ フルーツヨーグルト	赤飯 てんぷら 五目豆腐の煮物 敬老和菓子 清汁	ご飯 ぶりの照り焼き 甘酢和え おはぎ 味噌汁	ご飯 豚の柳川風 ひじきサラダ オレンジ 味噌汁	ご飯 鶏のピーナッツ焼き 中華和え 黄桃缶 清汁	ご飯 カレイの煮付け マカロニサラダ パイン缶 味噌汁	ご飯 あじの味噌焼き さつまいものレモン煮 白桃缶 清汁
夕	ご飯 白身魚フライ 冬瓜の水晶煮 漬物 味噌汁	ご飯 豚肉の香味焼き 中華和え 漬物 味噌汁	ご飯 鶏のおろしポン酢がけ もやしのソテー 漬物 清汁	ご飯 シイラの粕焼 大根竹輪煮 煮豆 味噌汁	ご飯 鮭マスタード焼 シーフードビーフン 漬物 味噌汁	ご飯 豚のにんにく炒め 生姜和え 漬物 清汁	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 漬物 中華スープ