

みずほだより 9月号

今月のクッキング

■今年の夏は、食材がいっぱいです。忙しい、おいしい夏でした。皆でおいしく頂きました。



枝豆

■枝豆はみしょうえんにて収穫しました。『湯あがり娘』という品種です。美味しいと大好評でした。



トビダケの炒め煮



なすの茶せん蒸し

■なす、しその葉もみしょうえんの中庭で収穫したものです。

お知らせ

■コロナがまた流行してきたようです。人が集まる場所ではマスクを着用するなど、感染対策を行い、気を付けましょう。

■デイサービスみしょうえんのインスタグラムで、日々の様子などをお伝えしています。是非、ご覧ください。



9月の空き状況

◎…充分余裕あり / ○…余裕あり / △…若干空きあり / ×…要相談

月	火	水	木	金	土	日
○	○	◎	◎	○	◎	お休み

ご利用日の追加や変更等のお問い合わせは、下記または担当のケアマネージャー様までお願い致します。

昼食献立表

9/ 1～ 9/ 30



★…行事食です。

(日曜日は定休日です。また、メニューが変更になることもございます。)

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
ご飯 さけの塩焼き 大根おろし たけのこの煮付け 小松菜の辛子和え しめじと白玉麩の味噌汁	ご飯 鶏の香草焼き きのことパセリ 卵スープ オレンジ	ご飯 さばの梅煮 大根おろし 人参しりしり きゅうりとわかめの酢の物 花麩と三つ葉の味噌汁	ご飯 豚肉の味噌炒め 里芋の煮ころがし ほうれん草の磯香和え えのきのすまし汁	ご飯 メンチカツ かしわもずく きゅうり漬け にらと卵の味噌汁	かき揚げそば シュウマイ フルーツ ミルクゼリー
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)★
ご飯 タラのピカタ 人参グラッセ ほうれん草のソテー ワカメスープ バナナ	ご飯 鶏のコーラ煮 さつまいもサラダ 胡瓜とささみのピリ辛和え 大根となめこの味噌汁	ご飯 魚のチーズガーリック焼き ゆでブロッコリー 野菜のクリーム煮 キャベツとベーコンのスープ オレンジ	ご飯 ささみの磯辺揚げ メンマと豚肉の炒め煮 ところてんサラダ ぜんまいと油揚げの味噌汁	ご飯 赤魚粕漬け焼き 大根おろし きんぴらごぼう 白玉麩とわかめの味噌汁 フルーツカクテル	栗ご飯 天ぷら(盛り合わせ) 高野豆腐の炊き合わせ 茶碗蒸し 和菓子(練り切り)
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
ご飯 鶏つくねの蒲焼き さつまいもの葛煮 えのきと三つ葉の明太和え 生揚げとしその味噌汁	ご飯 ほっけの焼魚 大根おろし 炒り鶏(小) オクラのおかか和え にらと油揚げの味噌汁	ご飯 鶏のから揚げ トマトサラダ きゅうりのさざなみ和え じゃがいもとわかめの味噌汁	お休み	ご飯 松風焼き ブロッコリーの蟹あんかけ えのきのすまし汁 フルーツ ミルクゼリー	牛丼 がんもどきの煮物 春雨汁 かき
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
ご飯 鶏の青海苔焼き シルバーサラダ 小松菜と卵の味噌汁 赤ワインゼリー	栗ご飯 擬製豆腐 春菊のわさび和え ぜんまい 花麩と三つ葉の味噌汁	ご飯 鶏の塩麴焼き とうがんの含め煮 オクラのおかか和え 白菜と油揚げの味噌汁	ご飯 さわらの照り焼き 甘酢生姜 胡瓜とささみのピリ辛和え 玉ねぎと人参の味噌汁 パイン	ご飯 銀鮭の焼魚 大根おろし がんもどき煮 小松菜とえのきのお浸し 大根菜と油揚げの味噌汁	チキンカレー 白菜とシーチキンのサラダ いちごのムース
29日 (月)	30日 (火)				
ご飯 白身魚のフライ タルタルソース 南瓜の胡麻和え 菜の花としめじの和え物 ワカメとねぎの味噌汁	ラーメン ギョーザ 胡瓜のザーサイ和え				