

9月 月間献立表

	月曜日 9/1	火曜日 9/2	水曜日 9/3	木曜日 9/4	金曜日 9/5	土曜日 9/6	日曜日 9/7
朝食	ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ スナッエンドウのボン酢和え	食パン 肉団子のクリーム煮 りんごのデザート 牛乳	ご飯 味噌汁 大豆とひじきの煮物 大根の梅和え	イエローロール たまごサラダ パインムース 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわとピーマンの金平 おくらのみね茸和え	食パン ミートオムレツ みかん缶 牛乳	イエローロール ポテトサラダ マンゴー缶 牛乳
昼食	赤飯 天ぷら 卵豆腐(手作り) ブロッコリーのおかか和え すまし汁 いちごババロア	ご飯 豚肉のカレー風味炒め 冬瓜のかにかまあんなかけ 白菜の和え物 味噌汁 ピーチゼリー	ご飯 赤魚の塩麹焼き ふくさ卵 いんげんの炒め物 すまし汁 抹茶プリン	赤かぶ青菜ご飯(小) きつねうどん カリフラワーの炒め物 胡瓜の和え物 オレンジゼリー	ご飯 メバルの香味ねぎソース 大根と昆布の煮物 春雨の酢の物 味噌汁 ぶどうゼリー	ご飯 鶏肉の酢豚風 野菜シウマイ キャベツとワカメの中華和え 中華スープ マンゴープリン	ゆかりご飯(小) お好み焼き 里芋の煮物 人参とツナの和え物 味噌汁 りんごゼリー
夕食	ご飯 鶏肉の漬け焼き ピーマンとめじの炒め物 ごぼうサラダ 味噌汁	ご飯 鱈のポテト焼き 野菜のトマト煮 ミモザサラダ コンソメスープ	ご飯 麻婆豆腐 えび焼売 テンゲンのナムル わかめスープ	ご飯 鯉の照り焼き 揚げなすの煮浸し ほうれん草のわさび和え 味噌汁	ご飯 豚肉の卵とじ 白菜の煮物 オクラのボン酢和え 味噌汁	ご飯 カニクリームコロッケ じゃが芋のソテー スナッエンドウのサラダ オニオンスープ	ご飯 豚肉の柳川風 ブロッコリーの塩炒め もやしのピリ辛あえ 味噌汁
	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14
朝食	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 もずく酢	季節のジャムパン スクランブルエッグ パインムース 牛乳	ご飯 味噌汁 切干大根の煮付け おくらのおえ物	イエローロール さつま芋のクリーム煮 和梨のデザート 牛乳	ご飯 味噌汁 金平ごぼう いんげんの和え物	食パン ベイクドエッグポテト みかん缶 牛乳	イエローロール たまごサラダ マンゴー缶 牛乳
昼食	ご飯 鶏肉のおろし煮 ピーマンの炒め物 豆腐サラダ 味噌汁 カスタードプリン	ご飯 たらこの柚子照り焼き 春揚げの煮物 ブロッコリーのごまマヨ和え すまし汁 シャインマスカット	ご飯 鶏肉の治部煮 春菊の炒め物 カリフラワーの和え物 味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 鯉の味噌煮 炒り玉子のあんかけ 白菜の浅漬け すまし汁 抹茶ババロア	ご飯 肉豆腐 茄子とピーマンの炒め物 きゅうりとかにまの酢の物 味噌汁 マスカットゼリー	ご飯 カツオカツ 冬瓜の翡翠煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 いちごムース	ご飯 鶏肉の竜田焼き なすの煮浸し いんげんの黒ごま和え 味噌汁 バナナババロア
夕食	ご飯 白身魚の二色揚げ 小松菜とはんぺんの炒め物 冬瓜の冷やし鉢 味噌汁	中華丼 ビーフン炒め わかめスープ 杏仁豆腐	ご飯 赤魚の香り蒸し なすの味噌炒め いんげんの和え物 かき玉汁	ご飯 照り焼きハンバーグ じゃが芋と丸天の煮物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	鯉の散らし寿司 れんこんの甘辛煮 大根の青じそ和え 味噌汁	ご飯 豚肉の塩麹炒め 南島の煮付け カリフラワーの和え物 味噌汁	ご飯 鱈と野菜のトマト煮 ブロッコリーとベーコンのソテー 大根サラダ コンソメスープ
	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20	9/21
朝食	ご飯 味噌汁 ちくわとピーマンの金平 スナッエンドウのおかか和え	食パン スパゲティサラダ 桃のデザート 牛乳	ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ もやしのナムル	イエローロール 肉団子のクリーム煮 パインムース 牛乳	ご飯 味噌汁 大豆とひじきの煮物 ブロッコリーの塩昆布和え	食パン ミートオムレツ みかん缶 牛乳	イエローロール スクランブルエッグ マンゴー缶 牛乳
昼食	敬老の日 お祝い膳		ご飯 白身魚の香り揚げ いんげんのソテー 大根とささみのサラダ 野菜スープ ピーチムース	ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 南島の煮物 オクラの青じそ和え 味噌汁 梨	ご飯 鯉のきのこあんかけ れんこんの煮物 春菊の白和え 味噌汁 ココアプリン	ご飯 デミグラスソースハンバーグ マカロニソテー 小松菜サラダ オニオンスープ りんごゼリー	ご飯 鯉のバター醤油焼き ひじきの煮物 胡瓜の和え物 すまし汁 バナナムース
夕食	ご飯 鶏肉の山椒焼き 青菜の卵とじ 春雨の和え物 味噌汁	ご飯 ネギ入り卵焼き さつま芋の煮物 おくらのおえ物 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキ肉味噌がけ じゃが芋の甘辛煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁	ご飯 サーモンフライ カリフラワーの炒め物 ごぼうサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 大根の煮物 もやしのごま酢和え 味噌汁	木の葉丼 スナッエンドウのボン酢和え すまし汁 豆乳プリン黒蜜がけ	ご飯 豚肉の旨煮 じゃがいものツナ炒め いんげんのボン酢和え 味噌汁
	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28
朝食	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 もずく酢	ミルクツイスト さつま芋のクリーム煮 パインムース 牛乳	ご飯 味噌汁 切干大根の煮付け きゅうりとかにまの酢の物	イエローロール ベイクドエッグポテト りんごのデザート 牛乳	ご飯 味噌汁 金平ごぼう ズッキーニの和え物	食パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳	イエローロール スパゲティサラダ マンゴー缶 牛乳
昼食	ご飯 豚肉ときこの塩だれ炒め 里芋の煮物 春菊ともやしの和え物 味噌汁 オレンジゼリー	秋分の日 散らし寿司 なすの山椒炒め テンゲンの菜のごま醤油和え 赤だし おはぎ		わかめご飯(小) 醤油ラーメン 餃子 スナッエンドウの中華和え グレープゼリー	ご飯 鯉の竜田揚げ 冬瓜の煮物 キャベツの和え物 すまし汁 苺みるくプリン	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き さつま芋のレモン煮 いんげんの海苔和え 味噌汁 マスカットゼリー	ご飯 蒸し鶏のごまだれ ひじきの炒り煮 白菜の和え物 すまし汁 洋なし缶
夕食	ご飯 鯉の漬け焼き 南瓜の煮付け 味噌汁 カスタードプリン	ご飯 メンチカツ 大豆煮 白菜の浅漬け 味噌汁	ご飯 鯉の柚子香煮 小松菜と竹輪の塩昆布炒め ごぼうサラダ すまし汁	ご飯 豆腐の野菜あんかけ カリフラワーとツナの炒め物 オクラの和え物 味噌汁	ご飯 赤魚のごまみそ焼き 揚げなすの煮浸し ブロッコリーのみね茸和え かき玉汁	ご飯 かに玉風中華あんかけ ビーフンソテー もやしのナムル わかめスープ	ご飯 鯉の味噌漬け焼き オクラのボン酢和え 茶碗蒸し いちごゼリー
	9/29	9/30					
朝食	ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ カリフラワーの和え物	食パン たまごサラダ 和梨のデザート 牛乳					
昼食	ご飯 アジフライ 小松菜と厚揚げの煮浸し オニオンサラダ 味噌汁 バナナババロア	ご飯 鶏肉の照り焼き 炊き合わせ 大根の和え物 味噌汁 メロンムース					
夕食	ご飯 豚肉の甘辛炒め 里芋の煮ころがし 春雨の酢の物 味噌汁	ご飯 鯉の煮付け ごぼうの甘辛炒め スナッエンドウの梅和え すまし汁					