

9月 月間献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7
朝食	ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ 梅びしお	食パン 肉団子のクリーム煮 カクテル缶 牛乳	ご飯 味噌汁 大豆とひじきの煮物 たいみそ	食パン たまごサラダ パインムース 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわとビーマンの金平 のり佃煮	食パン ミートオムレツ みかん缶 牛乳	食パン ポテトサラダ マンゴー缶 牛乳
昼食	赤飯 天ぷら ブロッコリーのおかか和え すまし汁 いちごパナコ	ご飯 豚肉のカレー風味炒め 冬瓜のかまあんかけ 白菜の和え物 味噌汁	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	ご飯 赤かぶ青菜ご飯(小) きつねうどん 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 ごぼうの煮物 春雨の酢の物 味噌汁	ご飯 鶏肉の酢豚風 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 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 ビーマンとしめじの炒め物 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 テンゲンサイのナムル わかめスープ	ご飯 鰯の照り焼き 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 オクラのボン酢和えのサラダ 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 梅びしお	食パン 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 たいみそ	食パン さつま芋のクリーム煮 カクテル缶 牛乳	ご飯 味噌汁 金平ごぼう のり佃煮	食パン ベイクドエッグポテト みかん缶 牛乳	食パン たまごサラダ マンゴー缶 牛乳
昼食	ご飯 鶏肉のおろし煮 ビーマンの炒め物 豆腐サラダ 味噌汁	ご飯 たらこの柚子照り焼き 厚揚げの煮物 ブロッコリーのごまマヨ和え すまし汁	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	ご飯 鯖の味噌煮 炒り玉子のあんかけ 白菜の浅漬け すまし汁	ご飯 肉豆腐 きゅうりとかまの酢の物 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	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
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	鮭の散らし寿司 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 南瓜の煮付け 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 ちくわとビーマンの金平 梅びしお	食パン スパゲティサラダ カクテル缶 牛乳	ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ たいみそ	食パン 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 のり佃煮	食パン ミートオムレツ みかん缶 牛乳	食パン 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 キーマカレー キャベツのサラダ アセロラゼリー	ご飯 白身魚の香り揚げ 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 南瓜の煮物 オクラの青じそ和え 味噌汁	ご飯 鱈のきのこあんかけ れんこんの煮物 小松菜サラダ オニオンスープ りんごゼリー	ご飯 メバルのバター醤油焼き ひじきの煮物 胡瓜の和え物 すまし汁
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 おくら和え物 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 スナック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 梅びしお	食パン 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 たいみそ	食パン ベイクドエッグポテト カクテル缶 牛乳	ご飯 味噌汁 金平ごぼう のり佃煮	食パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳	食パン 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	秋分の日 散らし寿司 なすの山椒炒め 赤だし おはぎ		ご飯 わかめご飯(小) 醤油ラーメン 餃子 グレープゼリー	ご飯 鰯の竜田揚げ 冬瓜の煮物 キャベツの和え物 すまし汁	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	ご飯 豆カレー 白身魚フライ ピーチムース
夕食	ご飯 鯖の漬け焼き 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 鱈の柚子香煮 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 ブロッコリーのなめ茸和え 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 鱈の味噌漬け焼き 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 梅びしお	食パン たまごサラダ カクテル缶 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	ご飯 鶏肉の照り焼き 炊き合わせ 大根の和え物 味噌汁					
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 鯖の煮付け ごぼうの甘辛炒め スナックエンドウの梅和え すまし汁					