

献立表9月

	土	日	月	火	水	木	金
朝	1日 ごはん 味噌汁 細切昆布ごま炒め煮 胡瓜酢の物 ふりかけ ヤクルト	2日 ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 えんどうの胡麻マヨネーズ和え ふりかけ ヨーグルト	3日 卵雑炊 五目揚げ豆腐のみぞれ煮 菜花ののりがけ 梅干し オレンジジュース	4日 ごはん 味噌汁 青梗菜のソテー ポテトサラダ しば漬 アシドミルク	5日 ごはん 味噌汁 ひじきと油揚げの煮物 ほうれん草のピーナツ和え のり佃煮 ヤクルト	6日 ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 まぐろ味付 さくら漬 ローリー	7日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 ブロッコリーのおかか和え 鯛味噌 ヨーグルト
昼	ごはん 冷しゃぶしゃぶ風 コロッケ すまし汁 ヨーグルト和え	牛丼 大根カニカマサラダ すまし汁 バナナ	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 豆腐とわかめのサラダ 味噌汁 洋梨缶	三色丼 茄子香味炒め 味噌汁 フルーツカクテル	枝豆ごはん 鮎の甘露煮 もやし酢の物 味噌汁 パイン缶 	ごはん 赤魚の酒蒸し スナッパえんどうの胡麻ソース 味噌汁 オレンジ	ゆかりごはん とろろそば 里芋煮付 洋梨缶
おやつ	ワッフル	黒糖饅頭	いちごゼリー	クリームコンフェ	2階お好み焼き 3階苺ヨーグルト	アイスクリーム	ドーナツ
夕	ごはん 鮭の蒸し焼き 南瓜サラダ 味噌汁 刻み沢庵	ごはん 豆腐のピリ辛そぼろ炒め ぜんまい煮付け 味噌汁 青しその実漬	ごはん 鯖の生姜煮 里芋のゆず味噌かけ けんちん汁 つぼ漬	ごはん 鯖の西京焼き オクラのポン酢わさび和え すまし汁 白菜漬	ごはん チャプチェ  キャベツドレッシング和え 韓国風スープ みかん缶	ごはん 家常豆腐 白菜の甘酢和え すまし汁 しば漬	ごはん 鶏肉の塩麹焼 大根ドレッシング和え 味噌汁 キューちゃん漬
朝	8日 黒糖ロールパン コーンポタージュ 菜花のソテー マカロニサラダ 牛乳	9日 鮭雑炊 だし巻卵 青梗菜の胡麻和え 梅干し ヤクルト	10日 ごはん 味噌汁 茄子炒め カリフラワーのドレッシング和え 白菜漬 オレンジジュース	11日 ごはん 味噌汁 味噌汁肉団子 いんげんの生姜和え しそ昆布佃煮 ローリー 	12日 ごはん 味噌汁 小松菜の煮物 しらす大根おろし 梅干し アシドミルク	13日 ごはん 味噌汁 キャベツ炒め 卵豆腐 青しその実漬 ヤクルト	14日 ごはん 味噌汁 金平牛蒡 白菜のごま和え のり佃煮 ヨーグルト
昼	さっぱりごはん おろし餃子 きゅうりと海藻のサラダ 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん 野菜たっぷり鰯南蛮漬 ごぼう団子煮付 春雨スープ パイン缶	菜飯ごはん 天婦羅きしめん 大根の煮付 黄桃缶	六子散らし寿司 金平蓮根 茶碗蒸し みかん缶 	ごはん 鯖の南部焼き 切干大根の煮物 具だくさん味噌汁 フルーツカクテル	鮭そぼろ丼 豆腐とわかめのサラダ 味噌汁 黄桃缶	ごはん 蒸し鶏の棒棒鶏ソース 春巻 春雨スープ 洋梨缶
おやつ	小田巻	オレンジゼリー	もみじまんじゅう	ケーキ 	コーヒーゼリー	ロールケーキ	ういろう
夕	ごはん プルコギ キャベツゆかり和え 味噌汁 高菜漬	ごはん 豆腐の味噌田楽 南瓜の煮付 けんちん汁 めしどろぼう	ごはん 白身魚の幽庵焼き 胡瓜とトマトの青しそ和え すまし汁 つぼ漬	ごはん 豆腐団子の落とし揚げ オクラの和え物 味噌汁 ゆず大根	ごはん 香り煮豚 白菜甘酢和え 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 鶏肉じゃが ほうれん草の辛子和え すまし汁 刻み沢庵	ごはん 卵の袋煮 菜花のナムル 味噌汁 しば漬
朝	15日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 カリフラワーと胡瓜の酢の物 白菜漬 オレンジジュース	16日 味噌雑炊 味噌汁肉団子 インゲンのおかか和え 梅干し アシドミルク	17日  麦ごはん とろろ汁 ひじきの煮物 青梗菜の中華和え さくら漬 ヤクルト	18日 ごはん 味噌汁 もやしのさっと煮 昆布豆煮 しば漬 ヨーグルト	19日 ごはん 味噌汁 高菜ソテー 卵豆腐 かつおたくあん ローリー	20日 黒糖ロールパン コンソメスープ カニカマ玉子ロール えんどうのドレッシング和え 牛乳	21日 ごはん 味噌汁 炒り豆腐 青梗菜のごま和え ふりかけ ヤクルト
昼	カレーライス オムレツ キャベツサラダ パイン缶	海鮮ピラフ コーンクリームフライ コンソメスープ みかん缶	赤飯 天婦羅の盛り合わせ 炊き合わせ 紅白なます  すまし汁	ごはん 鶏肉の味噌漬焼き 胡瓜酢の物 すまし汁 洋梨缶	ごはん アジフライ キャベツゆかり和え すまし汁 みかん缶	わかめごはん 五目にゆうめん 茄子の甘辛煮 パイン缶	ごはん 豚肉のくわ焼き  奴豆腐 すまし汁 黄桃缶 
おやつ	抹茶プリン	シュークリーム	紅白まんじゅう 	ミルクケーキ	マドレーヌ	カステラ	豆腐入り白玉団子
夕	ごはん <small>揚げ茄子と揚げ出し豆腐の肉味噌かけ</small> 大根サラダ すまし汁 高菜漬	ごはん 鮭の塩焼き 五目煮豆 味噌汁 青しその実漬	ごはん ホキのムニエル オニオンサラダ 味噌汁 つぼ漬	ごはん 鯖の香味焼き 白菜の中華くず煮 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 親子煮 いんげんとわかめの味噌和え すまし汁 白菜漬	ごはん 豆腐野菜あんかけ 里芋のゆず味噌かけ 春雨スープ 刻み沢庵	ごはん 白身魚の磯辺焼き さつま芋サラダ 味噌汁 さくら漬
朝	22日 きのご雑炊 ひじきと油揚げの煮物 ほうれん草ののりがけ 梅干し ローリー	23日 ごはん 味噌汁 厚焼卵 カリフラワーと胡瓜の酢の物 鯛みそ アシドミルク	24日 ごはん 味噌汁 ぜんまい煮付け 菜花の中華和え 白菜漬 オレンジジュース 	25日 ごはん 味噌汁 三色金平 オニオンレモン醤油和え さくら漬 ヤクルト	26日 ごはん 味噌汁 たけのこの煮物 小松菜のわさび和え しば漬 アシドミルク	27日 ごはん 味噌汁 枝豆がんもの煮付 ほうれん草のなめたけ和え ふりかけ ローリー	28日 ごはん 味噌汁 だし巻卵 小松菜ののりがけ ふりかけ ヤクルト
昼	バターロール ビーフシチュー 南瓜フライ 野菜サラダ フルーツカクテル	ごはん 鯖の葱味噌焼き 春雨サラダ すまし汁 パイン缶	ゆかりごはん  とろろ月見きしめん ピーマンと竹輪のカレー金平 フルーツカクテル	ドライカレー  和風サラダ マカロニスープ 洋梨缶 	豚丼 里芋の味噌煮 すまし汁 パイン缶	ごはん ホキのチリソース和え 胡瓜の酢の物 コンソメスープ みかん缶	ごはん 鶏肉のくわ焼 野菜サラダ 味噌汁 洋梨缶
おやつ	プリン	小倉パン	どら焼き	2階苺ヨーグルト 3階お好み焼き	たい焼き	なごやん	ぶどうゼリー
夕	ごはん 鶏肉の照焼 五目煮 味噌汁 めしどろぼう	ごはん 肉じゃが 大根とツナのサラダ 味噌汁 つぼ漬	ごはん 豚肉の生姜焼 大根酢の物 味噌汁 青しその実漬	ごはん 豆腐ステーキの肉味噌かけ ブロッコリーとツナの胡麻ソース和え すまし汁 刻み沢庵	ごはん タラのムニエル カリフラワーサラダ 味噌汁 白菜漬	ごはん 肉豆腐 菜花の辛子和え 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 鯖のつけ焼き さつま芋の炒り煮 味噌汁 さくら漬
朝	29日 もずく雑炊 味噌汁肉団子 ほうれん草のピーナツ和え 梅干し ヨーグルト	30日 バタースティックパン コーンポタージュ 青梗菜ソテー マカロニサラダ 牛乳					
昼	ハヤシライス オムレツ 和風サラダ フルーツカクテル	ごはん 茄子と豚肉の味噌炒め もやしの酢の物 すまし汁 バナナ					
おやつ	葛饅頭	ベビーシュー					
夕	ごはん カレーの煮付 キャベツのポン酢和え 豚汁 高菜漬	ごはん 豆腐ハンバーグきのこあん いんげんの胡麻味噌和え 味噌汁 青しその実漬					