



献立表9月



	日	月	火	水	木	金	土
朝	1日 ごはん 味噌汁 ひじきと油揚げの煮物 ほうれん草のナムル ふりかけ ローリー	2日 黒糖ロールパン コーンポタージュ カニカマ玉子ロール えんどうのドレッシング和え 牛乳	3日 ごはん 味噌汁 ぜんまいの煮付け チンゲン菜の中華和え 白菜漬 オレンジジュース	4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	5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	6日 ごはん 味噌汁 枝豆がんともの煮付 青菜のなめたけ和え ふりかけ ローリー	7日 もずく雑炊 味付け肉団子 いんげんのピーナツ和え 梅干し ヨーグルト
昼	ごはん あじフライ 冬瓜の生姜煮 すまし汁 フルーツカクテル	ゆかりごはん 冷やしなめこおろしそば 切干大根の煮物 パイン缶	牛丼 ビーマンと竹輪のカレー金平 すまし汁 りんご	ごはん 鶏肉の照焼 茄子の煮物 味噌汁 洋梨缶	ごはん ホキのムニエル 大根カニカマサラダ すまし汁 パイン缶	ドライカレー 和風サラダ 野菜スープ みかん缶	焼き肉丼 南瓜サラダ 韓国風スープ フルーツカクテル
おやつ	アイスクリーム	なごやん	ドーナツ	白玉だんご	ワッフル	もみじまんじゅう	バウムクーヘン
夕	ごはん 豆腐野菜あんかけ 里芋の甘味噌かけ 春雨スープ めしどろぼう	ごはん タラのオーロラソースかけ 海藻サラダ 味噌汁 つぼ漬	ごはん カレイの酒蒸し 大根酢の物 味噌汁 青しその実漬	ごはん 豆腐ステーキきのこあんかけ ブロッコリーとツナの胡麻ソース和え 味噌汁 刻み沢庵	ごはん 肉じゃが 蒸し焼売 味噌汁 白菜漬	ごはん ほっけのつけ焼き 大根の酢の物 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 揚げ出し豆腐の肉味噌かけ 菜花の辛子和え すまし汁 さくら漬
朝	8日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 小松菜の煮浸し 佃煮金時豆 ヤクルト	9日 ごはん 味噌汁 金平牛蒡 チンゲン菜の中華和え ふりかけ オレンジジュース	10日 バターロール コーンポタージュ オムレツ キャベツと胡瓜のサラダ ジャム 牛乳	11日 ごはん 味噌汁 だし巻き卵 白菜の生姜和え ふりかけ ローリー	12日 ごはん 味噌汁 インゲン炒め 卵豆腐 ふりかけ アシドミルク	13日 十五夜 ごはん 味噌汁 チンゲン菜のソテー マカロニサラダ ふりかけ 牛乳	14日 卵雑炊 ひじきの煮物 菜花の辛子和え 梅干し ヤクルト
昼	ごはん タラのバター焼き キャベツのポン酢和え とろろ昆布汁 洋梨缶	カレーライス わかさぎのフリッター 白菜サラダ 洋梨缶	散らし寿司 大根味噌炒め すまし汁 みかん缶	ごはん チキン南蛮 ブロッコリーとレタスのサラダ 味噌汁 フルーツ寒天	ごはん 鱈の西京焼き 里芋煮付 すまし汁 黄桃缶	ゆかりごはん とろろ月見きしめん エビ団子の煮物 みかん缶	豚丼 大根酢の物 すまし汁 フルーツカクテル
おやつ	アイスクリーム	ぶどうゼリー	クリームコンフェ	紫芋まんじゅう	うさぎスイートポテト	焼きプリンタルト	たい焼き
夕	ごはん 鶏肉と夏野菜の味噌炒め 奴豆腐 すまし汁 高菜漬	ごはん 鮭の塩焼き 五目豆煮 味噌汁 刻み沢庵	ごはん 照焼ハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ 青しその実漬	ごはん カレイの煮付 もやしの酢の物 けんちん汁 つぼ漬	ごはん おろし餃子 ブロッコリーとツナの胡麻ソース和え 春雨スープ 青しその実漬	ごはん 鱈の香味焼き 小松菜の胡麻マヨネーズ和え 味噌汁 さくら漬	ごはん 鯖のみりん焼き 南瓜の煮付 味噌汁 しば漬
朝	15日 ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 チンゲン菜の胡麻和え しば漬 ローリー	16日 祝敬老の日 麦ごはん とろろ汁 金平牛蒡 菜花のピーナツ和え 白菜漬 ヨーグルト	17日 ごはん 味噌汁 角麩の煮物 まぐろ味付 ふりかけ アシドミルク	18日 ごはん 味噌汁 さつま揚げの煮付 オニオンレモン醤油和え ふりかけ ヨーグルト	19日 ごはん 味噌汁 高菜ソテー ポテトサラダ ふりかけ ローリー	20日 バタースティックパン 洋風かき玉スープ キャベツのソテー スパゲティーサラダ 牛乳	21日 ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 菜花のピーナツ和え さくら漬 オレンジジュース
昼	ごはん 蒸し鶏棒鶏ソース 里芋の中華風煮 味噌汁 パイン缶	赤飯 赤魚の西京焼 炊き合わせ 紅白なます すまし汁	きのごはん 天婦羅盛り合わせ 南瓜の煮付 茶碗蒸し みかん缶	わかめごはん 京都茶そば 大根金平風 パイン缶	ごはん 鱈南蛮漬 白菜生姜和え 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん 鶏肉柚子胡椒焼 セロリと蒟蒻の煮物 すまし汁 バナナ	ごはん 豚肉のくわ焼き 里芋の味噌煮 味噌汁 黄桃缶
おやつ	セレクトおやつ	紅白まんじゅう	ケーキ	ぶどうゼリー	カステラ	黒糖まんじゅう	紫芋饅頭
夕	ごはん 白身魚の菜種焼き キャベツの甘酢和え すまし汁 キューちゃん漬	ごはん 麻婆豆腐 春雨中華和え 中華スープ 高菜漬	ごはん タラのカレームニエル さつま芋サラダ 味噌汁 つぼ漬	ごはん ハンバーグデミグラスソースかけ ブロッコリーとレタスのサラダ コンソメスープ 刻み沢庵	ごはん 肉豆腐 オクラの胡麻和え 味噌汁 さくら漬	ごはん 白身魚の唐揚げみぞれポン酢かけ ほうれん草ののりがけ 味噌汁 しそ昆布佃煮	ごはん 肉団子と白菜の煮物 インゲンドレッシング和え 味噌汁 キューちゃん漬
朝	22日 ごはん 味噌汁 厚焼卵 ブロッコリーのおかか和え 白菜漬 アシドミルク	23日 秋分の日 ごはん 味噌汁 細切昆布ごま炒め煮 胡瓜の酢の物 しば漬 ローリー	24日 卵雑炊 チンゲン菜のソテー 昆布豆煮 梅干し 牛乳	25日 ごはん 味噌汁 五目揚げ豆腐のみぞれ煮 菜花のナムル さくら漬 ヨーグルト	26日 ごはん 味噌汁 炒り豆腐 えんどうの胡麻マヨネーズ和え ふりかけ ヤクルト	27日 バターロール コンソメスープ 青菜のソテー ポテトサラダ ジャム ローリー	28日 ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 チンゲン菜の胡麻和え 鯛味噌 アシドミルク
昼	しらす丼 いかボール旨煮 具だくさん味噌汁 パイン缶	栗ごはん 秋刀魚の蒲焼 さつま芋と蓮根の煮物 きのこ汁 ヨーグルト和え	五目ごはん 鮎の甘辛煮 白菜甘酢和え 味噌汁 フルーツカクテル	三色丼 冬瓜のかにあんかけ けんちん汁 パイン缶	菜飯ごはん 五目にゆうめん 茄子の香味炒め 杏仁豆腐	ごはん 鱈の西京焼 胡瓜の酢の物 すまし汁 フルーツカクテル	ごはん 鱈の生姜煮 奴豆腐 味噌汁 洋梨缶
おやつ	いちごゼリー	プチケーキ	おはぎ	ロールケーキ	セレクトおやつ	抹茶まんじゅう	田舎まんじゅう
夕	ごはん ポトフ 蒸し焼売 えんどうのカレー和え めしどろぼう	ごはん ホキのオーロラソースかけ 大根の煮付 味噌汁 刻み沢庵	ごはん 豆腐ステーキ肉味噌かけ 和風サラダ すまし汁 青しその実漬	ごはん 香り煮豚 おくらのポン酢わさび和え すまし汁 つぼ漬	ごはん タラの和風あんかけ 里芋柚子味噌かけ すまし汁 白菜漬	ごはん チャブチェ ブロッコリーの胡麻ソース 韓国スープ つぼ漬	ごはん 家常豆腐 カリフラワーとレタスのサラダ 春雨スープ しば漬
朝	29日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 ブロッコリーのおかか和え のり佃煮 オレンジジュース	30日 ごはん 味噌汁 味付け肉団子 菜花のわさび和え さくら漬 ヤクルト					
昼	ごはん タラの菜種焼き トマトもずく 味噌汁 バナナ	ごはん 味噌かつ 和風サラダ すまし汁 パイン缶					
おやつ	マドレーヌ	水羊羹					
夕	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	ごはん カレイの煮付 里芋煮付 味噌汁 高菜漬					