

9 月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

			01日(火)	02日(水)	03日(木)	04日(金)	05日(土)
朝			ミートオムレツ チンゲン菜のポン酢和え ふりかけ 味噌汁 米飯150g 牛乳	とりやわらか煮 白菜の磯和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	じゃが芋のそぼろ煮 菜の花の梅サラダ 味噌汁 米飯150g 牛乳	いわしごまみそ煮 ほうれん草のゆず香和え 味噌汁 米飯150g ヨーグルト	エビボールの煮物 春菊のピーナツ和え もろみ風みそ 味噌汁 米飯150g 牛乳
昼			さけの味噌マヨ焼き 豚バラ大根 マカロニサラダ 清汁 米飯150g	ビビンバ 春雨サラダ なすとオクラの和え物 味噌汁	焼きそば ブロッコリーのサラダ ジョア	豚しゃぶ風 きんぴらごぼう 南瓜サラダ 味噌汁 米飯150g	さばのごまだれ焼き さつま揚げとふきの煮物 冷奴 味噌汁 米飯150g
おやつ			黒糖ロール			アイス	
タ			厚揚げのとろろあんかけ 大根の和風サラダ 野菜ソテー 味噌汁 米飯150g	赤魚のおろし煮 ごぼうの炒り煮 たくあん胡瓜 味噌汁 米飯150g	鶏肉の葱塩焼き ひじきの煮物 キャベツと卵のサラダ 味噌汁 米飯150g	野菜カレー 福神漬け・らっきょう ツナと大根のうま煮	ホイコーロー チンゲン菜の和え物 冬瓜の煮物 中華スープ 米飯150g
	06日(日)	07日(月)	08日(火)	09日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
朝	大根と角あげの煮物 温泉卵 味噌汁 米飯150g 牛乳	豆腐ハンバーグ キャベツサラダ 味噌汁 米飯150g ジョア	炒り卵 もやしドレッシング和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	野菜つみれの煮物 チンゲン菜のかにマヨ和え 味噌汁 米飯150g ヨーグルト	炊き合わせ ほうれん草のゆず和え めかぶ佃煮 味噌汁 米飯150g 牛乳	里芋のそぼろ煮 大根の梅和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	納豆 魚河岸揚げの煮物 味噌汁 米飯150g 牛乳
昼	タンドリーチキン 野菜のコンソメ煮 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁 米飯150g	豚肉のポン酢炒め なすの揚げ浸し 大根と中華クラゲの和え物 わかめスープ 米飯150g	シチュー コロッケ ほうれん草のツナマヨサ 備蓄食パン・ジャム	スパニッシュオムレツ 竹輪の煮物 コールスローサラダ コンソメスープ 米飯150g	鶏肉の唐揚げ ミモザサラダ パインムース 味噌汁 米飯150g	チンジャオロース 白菜とツナのうま煮 中華風冷奴 中華スープ 米飯150g	白身魚のタルタル焼き ミートボールのトマト煮 白菜の香味サラダ コンソメスープ 米飯150g
おやつ			フルーツ寒天			ドーナツ	
タ	他人井 長芋の大葉和え 味噌汁	エビマヨ もやしの中華和え 厚焼き玉子 中華スープ 米飯150g	めばるのみりん醤油焼き 五目揚げの煮物 玉ねぎサラダ 味噌汁 米飯150g	鶏肉のみぞれ煮 さつまいもサラダ もやしと青菜のナムル 味噌汁 米飯150g	たらの和風マヨネーズ焼き 切干大根 きゅうりのゆかり和え 味噌汁 米飯150g	野菜いっぱい卵炒め ジャーマンポテト オクラのおろし和え 味噌汁 米飯150g	肉じゃが 人参のきんぴら きゅうり酢の物 味噌汁 米飯150g
	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
朝	さばの味噌煮 白和え 味噌汁 米飯150g りんごジュース	炒り豆腐 チンゲン菜の和え物 味噌汁 米飯150g 牛乳	野菜炒め ブロッコリーのドレッシング和 味噌汁 米飯150g ヤクルト	枝豆がんもの含煮 玉ねぎの和え物 梅びしお 味噌汁 米飯150g 牛乳	はんぺんの卵とじ煮 菜の花の磯和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	ウインナー入り野菜炒め いんげんのおかか和え 味噌汁 米飯150g ジョア	肉詰めいなり の含煮 春菊のごま和え 明太子ソース 味噌汁 米飯150g 牛乳
昼	焼鳥丼 大根と枝豆の和風サラダ 味噌汁	天ぶら いごみこうやの煮物 ほうれん草のごま和え 桜大根 みぞれ汁 栗赤飯	ホッケのごま塩焼き 味噌きんぴらごぼう 白菜のかにかま和え きのこスープ 米飯150g	照り焼きハンバーグ ポテトサラダ 菜の花のおろし和え 味噌汁 米飯150g	キーマカレー 大根サラダ 福神漬け・らっきょう コンソメスープ	鶏肉の七味味噌焼き おでん風煮物 人参サラダ 味噌汁 米飯150g	豚肉の生姜焼き 卵豆腐かにあんかけ アスパラのドレッシング和え 清汁 米飯150g
おやつ			豆乳ミルクゼリー			たこ焼き	
タ	豚肉の柳川風煮 アスパラベーコン炒め 白菜のおろし和え 味噌汁 米飯150g	カレイの煮つけ キャベツとツナのサラダ 焼きなす 味噌汁 米飯150g	メンチカツ アスパラとコーンのサラダ 金時煮豆 味噌汁 米飯150g	中華丼 春雨サラダ 中華卵スープ	鶏肉のごま焼き 五目豆(備蓄) キャベツの塩昆布和え 味噌汁 米飯150g	赤魚の磯辺焼き かぶのみぞれ煮 白菜の柚子香和え 味噌汁 米飯150g	鶏肉の治部煮 野菜のソテー たたき胡瓜 味噌汁 米飯150g
	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
朝	京風がんもの煮物 チンゲン菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 米飯150g 牛乳	和風野菜炒め ほうれん草の錦糸和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	大根のそぼろ煮 なめたけの和え物 のり佃煮 味噌汁 米飯150g 牛乳	焼ちくわの炒め煮 白菜のお浸し 味噌汁 米飯150g ジョア	海老ボールのあんかけ煮 春菊の和え物 味噌汁 米飯150g 牛乳	さんまみぞれ煮 キャベツのからし和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	揚げボールの煮物 小松菜のごま和え 味噌汁 米飯150g ヨーグルト
昼	さば味噌煮 角あげの煮物 白菜の柚子香和え 野菜けんちん汁 米飯150g	かにかまあんかけ炒飯 春巻き ブロッコリーのツナ和え	肉豆腐 なすとしらすのしそ風味 キャベツの即席漬 味噌汁 米飯150g	鮭のレモン風味焼き ふろふき大根 ポパイサラダ 米飯150g 味噌汁	ミートソーススパゲティ 花野菜のマリネ フルーツヨーグルト	三色丼 南瓜サラダ 白菜とツナの和え物 具だくさん汁	白身魚のポテトチーズ焼き ひじきの煮物 ほうれん草のおかか和え 清汁 米飯150g
おやつ			さつまいもとりんごケーキ			お月見おやき	
タ	麻婆豆腐 焼売 もやしとハムのサラダ わかめスープ 米飯150g	厚揚げのオイスター炒め 鶏肉と蓮根のうま煮 とろろ芋 味噌汁 米飯150g	鰯のねぎ焼き さつま揚げの煮物 オクラと蒸し鶏の和え物 味噌汁 米飯150g	ポークカレーライス 福神漬け・らっきょう トマトと海藻のサラダ	擬製豆腐 ほうれん草ときのこマリネ 長いもとツナの炒め物 味噌汁 米飯150g	鶏肉のバジル焼き 切り昆布の煮付 大根のさつぱり和え 味噌汁 米飯150g	豚肉の柳川風煮 水菜のドレッシング和え 金時煮豆 味噌汁 米飯150g
	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
朝	ほうれん草オムレツ コールスローサラダ 味噌汁 米飯150g りんごジュース	野菜の卵とじ 大根の和え物 ねぎみそ 味噌汁 米飯150g 牛乳	えびふきの煮物 チンゲン菜の生姜醤油和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	五目揚げの煮物 小松菜の磯和え 味噌汁 米飯150g 牛乳			
昼	鶏肉の山賊焼き 桜えびと大根の煮物 アスパラのドレッシング和 コンソメスープ 米飯150g	揚げ魚のみぞれがけ かぼちゃのいとこ煮 もやしと青菜のナムル 味噌汁 米飯150g	冷やし中華 焼売 マスカットゼリー	鶏肉の和風ムニエル 筑前煮 玉ねぎサラダ 味噌汁 米飯150g			
おやつ			カステラ				
タ	八宝菜 水餃子 チンゲン菜の和え物 清汁 米飯150g	鶏肉のトマト煮 ほうれん草炒め いんげんのごまマヨ和え 味噌汁 米飯150g	スタミナ丼 アスパラときのこのサラダ 味噌汁	厚揚げの肉みそあんかけ もやしとニラの和え物 なすのみぞれ煮 味噌汁 米飯150g			