

9月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	日	日	日	日	日	1日	2日
朝						パン又はおかゆ 豆乳スープ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳
昼						ごはん 白身魚の香草焼き べっこう煮(大根) 胡瓜とささみの甘酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 和風炒め(牛・玉ねぎ) あげまきの煮物 白菜の和え物 味噌汁 漬物
おやつ						カップケーキ	アセロラゼリー
夕						ごはん 肉じゃが しろなの和え物 キウイ・洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん 鱈の更紗あん もやしの炒め物 ほうれん草の和え物 赤だし 漬物
朝	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
朝	パン又はおかゆ カリフラワーサラダ 牛乳	パン又はおかゆ ポトフ風 牛乳	パン又はおかゆ スクランブルエッグ 牛乳	パン又はおかゆ ツナじゃが 牛乳	パン又はおかゆ 白菜の煮物 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 大根のピーナツ和え 牛乳
昼	ごはん 鶏のやわらか煮 大根のとりみ炒め フルーツと寒天 味噌汁 漬物	わかめご飯 とろろそば ひじきの炒め煮 キャベツの和え物	キーマカレー 野菜サラダ マンゴー缶 漬物	ごはん カレイの照り煮 うまい菜の炒め物 大根のごま酢和え 具たくさん汁 漬物	ごはん メンチカツ しろなの和え物 ぶどう 味噌汁 漬物	散らし寿司 茄子の揚げ浸し 白菜と平天の和え物 赤だし	ごはん 秋刀魚のさっぱり煮 里芋の佃煮 チンゲン菜の和え物 清汁 漬物
おやつ	黒糖まんじゅう	ブッセ	レモンカップケーキ	田舎まんじゅう	豆乳プリン	パバロアシュークリーム	おしるこ
夕	ごはん 鱈の山椒焼き 里芋の煮物 うまい菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 揚げ豆腐 炒め物(チンゲン菜) 金時豆 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の白葱ソースかけ 南瓜と糸昆布の煮物 蓮根の炒め生酢 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の生姜焼き 冬瓜の煮物 もやしのあサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の焼き浸し 里芋の甘辛煮 胡瓜の土佐酢 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の豆豉蒸し キャベツのじゃこ炒め 黄桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚の香味炒め 一口がんも煮 もずく酢 味噌汁 漬物
朝	10日(お誕生日会)	11日	12日	13日	14日	15日	16日
朝	パン又はおかゆ 磯巻き 牛乳	パン又はおかゆ マカロニサラダ 牛乳	パン又はおかゆ もやしの炒め物 牛乳	パン又はおかゆ アスパラサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	パン又はおかゆ 豆乳スープ 牛乳	パン又はおかゆ 干草焼 牛乳
昼	ごはん 中華風ハンバーグ 大根の煮物 さつま芋サラダ 中華スープ 漬物	ごはん 鶏の唐揚げ じゃが芋の煮物 たたき胡瓜 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のトマトソース 冬瓜の炒め煮 白菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん わかめご飯 焼きそば カリフラワーサラダ 杏仁豆腐 味噌汁	ごはん 筑前煮 炒め物(しろな) 冷奴 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の照り焼き 切干大根 キャベツのソテー 味噌汁 漬物	ごはん 豚のオニオンソース漬焼き 絹揚げの煮物 キャベツのサラダ 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	柿ミックスゼリー	ミニ洋なしタルト	マドレーヌ	ずいかゼリー	みるくまんじゅう	コーヒゼリー
夕	ごはん 鱈の若狭焼き 蓮根の炒り煮 隠元サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚の生姜煮 肉金平 フロコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚と茸の卵とじ 小松菜の煮浸し りんご缶・黄桃缶 赤だし 漬物	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 鮭の塩焼き(小) 斗六豆 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩麹焼き 茄子の田舎煮 胡瓜のごま和え 味噌汁 漬物	ごはん ミートローフ チンゲン菜の煮浸し みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し しろなの炒め煮 酢味噌和え 清汁 漬物
朝	17日	18日(敬老の日)	19日	20日	21日	22日	23日(秋分の日)
朝	パン又はおかゆ ポトフ風 牛乳	パン又はおかゆ 白菜の煮物 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ ささみのサラダ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ キャベツサラダ 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜のソテー 牛乳
昼	ごはん 白身魚のカレームニエル 根菜の(牛蒡) 胡瓜の酢の物 豚汁 漬物	松茸ご飯 海老の天ぷら 冬瓜煮 マンゴー缶 茶碗蒸し	ごはん コロケ うまい菜の煮浸し マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の煮付け 大根のとりみ炒め チンゲン菜の豆乳和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のレモン蒸し 高野の煮物 もやしのごま和え 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉のオイスター炒め 手作り豆腐 しろなの和え物 味噌汁 漬物	カレー(さつま芋・茸) カリフラワーサラダ ヨーグルト(プルーン) 漬物
おやつ	苺ミルクプリン	紅白まんじゅう	みかんクレープ	柚子ゼリー	メロンゼリー	栗茶 おはぎ	ワッフル(チョコクリーム)
夕	ごはん 牛肉のすき煮風 卵の花 バナナ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のねぎ焼き 筍の煮物 和え物(キャベツ) 味噌汁 漬物	ごはん 鱈の焼き浸し 黒豆がんもの煮物 生酢 味噌汁 漬物	ごはん 豚の生姜煮 蓮根と平天の煮物 カニシューマイ 味噌汁 漬物	ごはん カレイの西京焼き 南瓜のいとこ煮 アスパラサラダ 清汁 漬物	ごはん 卵炒め焼き 茄子の味噌炒め 胡瓜の甘酢和え 清汁 漬物	ごはん 鱈の照り焼き 小松菜の煮浸し 白菜の和え物 味噌汁 漬物
朝	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝	パン又はおかゆ 絹揚げのそぼろ煮 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ サラダ 牛乳	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	パン又はおかゆ 小松菜の和え物 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 白菜の和え物 牛乳
昼	ごはん 白身魚の揚げ浸し 炒め物(キャベツ) ポテトサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 煮込みハンバーグ 大根サラダ 小松菜のソテー 味噌汁 漬物	わかめご飯 かき揚げうどん 豚牛蒡 マンゴープリン	山菜飯 鶏の味噌焼き もやしの和え物 洋なし缶 清汁	ごはん 鱈の若狭焼き 大豆煮 隠元のサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 肉団子の野菜あん 大根の煮物 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のマリネソース焼き 南瓜の含め煮 マヨサラダ 味噌汁 漬物
おやつ	手作りプリン	サンドケーキ(あんこ)	どら焼き	スイートポテト	なつみかんゼリー	みるくまんじゅう	ドーナツ
夕	ごはん 鶏の照り焼き べっこう煮 みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚の香味炒め ひじきの煮物 白菜のあっさり和え 赤だし 漬物	ごはん 牛肉のピリ辛炒め たご糍炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のムニエル 白菜と平天の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚の塩だれ炒め 豆腐佃煮 マンゴー缶 清汁 漬物	ごはん 太刀魚の焼き浸し じゃが芋の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 銀杏がんもの煮物 うまい菜の炒め物 えびシューマイ 味噌汁 漬物