

# 9月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 鶏大根 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ もやしサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 切干大根 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜の炒め物 牛乳
昼	ごはん 肉団子の甘酢あん 白菜の煮浸し フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚の生姜煮 一口がんも煮 チンゲン菜のピーナツ和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のタルタルかけ 煮物(じゃが芋) キャベツサラダ 味噌汁 漬物	散らし寿司 炒め煮(法蓮草) マンゴー缶 味噌汁	ごはん 牛とキャベツの野菜炒め 奴豆腐 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の照り焼き 根菜煮 カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん チキンカツ 小松菜の和え物 煮豆(斗六豆) 味噌汁 漬物
おやつ	苺ゼリー	いちごクレープ	紅茶サンドケーキ	もみじまんじゅう	パパロアシュークリーム	レモンカップケーキ	紫芋まんじゅう
夕	ごはん ホッケの塩焼 煮物(牛蒡) 和え物(キャベツ) 味噌汁 漬物	ごはん 秋刀魚の生姜煮 ソテー(鰹元) 白菜のレモン風味 味噌汁 漬物	ごはん 麻婆豆腐 えびシューマイ 大根サラダ 中華スープ 漬物	ごはん 鶏の梅風味焼き 煮浸し(白菜) 揚げ茄子のごま和え 味噌汁 漬物	わかめごはん 湯葉ひらうす炊き合わせ マヨサラダ(ブロッコリー) みかん缶 味噌汁	ごはん ハンバーグ 高野の煮物 もやしのナムル 味噌汁 漬物	ごはん 鮭の南部焼き 絹あげの煮物 もずく酢 豚汁 漬物
朝	8日(お誕生日会)	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝	パン又はおかゆ トマト煮込み 牛乳	パン又はおかゆ 海老そぼろだし巻き 牛乳	パン又はおかゆ コンソメ煮 牛乳	パン又はおかゆ 白菜の香味和え 牛乳	パン又はおかゆ ポテトサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 切干大根 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳
昼	ごはん 豚の山椒煮 うまい菜のじゃこ炒め フルーツと色寒天 味噌汁 漬物	栗ごはん 鯛の焼き浸し じゃが芋の煮物 和え物(チンゲン菜) 味噌汁 漬物	福寿司(2個) ぶっかけそうめん キャベツの煮浸し みかん缶	ごはん メンチカツ 蓮根の炒め生酢 しろなの和え物 味噌汁 漬物	オムライス さくらシューマイ 大根サラダ コンソメスープ	ごはん 鯛の西京焼 里芋の白煮 卵豆腐の卵白あんかけ 清汁 漬物	カレーライス カリフラワーサラダ マンゴープリン 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	田舎まんじゅう	フルーチェ	紅茶パウダーケーキ	洋なしタルト	月見団子	きな粉カップケーキ
夕	ごはん 白身魚のヒカタ 冬瓜の煮物 サラダ(キャベツ) 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のグリル 茄子の田舎煮 たたき胡瓜 味噌汁 漬物	ごはん 豚ともやしの和風炒め 黒豆がんもの煮物 和え物(法蓮草) 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の煮付け 卵の花 アスパラサラダ 赤だし 漬物	ごはん 白身魚の茸ソース 含め煮 胡瓜のごま和え 味噌汁 漬物	ごはん 三色福荷の炊き合わせ 小松菜の炒め物 金時豆 味噌汁 漬物	ごはん 豚とキャベツのピリ辛炒め わかさぎの南蛮漬 大根の塩ナムル 味噌汁 漬物
朝	15日	16日(敬老の日)	17日	18日	19日	20日	21日
朝	パン又はおかゆ キャベツの炒め物 牛乳	パン又はおかゆ 豚の塩だれ炒め 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ トマト煮込み 牛乳	パン又はおかゆ キャベツのソテー 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 小松菜の炒め物 牛乳
昼	ごはん 肉じゃが うまい菜の炒め物 たたき牛蒡 味噌汁 漬物	松茸ご飯 刺身(鯛・鮭・鮭) 冬瓜の煮物 茶碗蒸し ぶどう缶	ごはん コロケ・イカドーナツフライ 小松菜の煮浸し 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のオニオンソースかけ 筑前煮 胡瓜のごま和え 清汁 漬物	ごはん クリームシチュー 磯巻き卵 マヨサラダ(ブロッコリー) 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の蒲焼 煮浸し(白菜) しろなの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉のオイスター炒め さつま芋煮 奴豆腐 味噌汁 漬物
おやつ	ヨーグルト	紅白まんじゅう	ココアカップケーキ	ハワイクレーン	栗粒入りまんじゅう	ハンケーキ	蓮皮まんじゅう
夕	ごはん 鯛の若狭焼き 煮物(菊) ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん ミートローフ お魚厚揚げの煮物 マリネ 味噌汁 漬物	ごはん カレイの魚田菜 煮物(白菜) フルーツと色寒天 清汁 漬物	ごはん おでん 炒め物(豚・チンゲン菜) 金平牛蒡 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の生姜煮 茄子の揚げ浸し もやしのナムル 味噌汁 漬物	わかめご飯 お好み焼き 法蓮草のソテー マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の味噌煮 炒め物(焼き豚・大根) 白菜のあっさり和え 清汁 漬物
日	月	火	水	木	金	土	
朝	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝	パン又はおかゆ キャベツの煮物 牛乳	パン又はおかゆ 白菜の煮浸し 牛乳	パン又はおかゆ パージュ 牛乳	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	パン又はおかゆ 豚の和風炒め 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 白菜のナムル 牛乳
昼	ごはん 白身魚の揚げ浸し 大豆煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の西京焼き 筍煮 生酢 清汁 漬物	栗おこわ 鮭の若狭焼き 金平牛蒡 マカロニサラダ 赤だし	ごはん 鶏の豆鼓蒸し サラダ(大根) りんご缶 味噌汁 漬物	ごはん 秋刀魚の塩焼き 煮浸し(キャベツ) ごま豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 焼き肉風 しろなの煮浸し 洋なし缶 味噌汁 漬物	わかめご飯 鶏南蛮うどん うまい菜のドレ和え マンゴー缶
おやつ	ミルクゼリー	おはぎ	抹茶しぐれ	サンドケーキ(苺ジャム)	わらび餅(黒蜜かけ)	喫茶の日	クリームコンフェ
夕	ごはん 鶏のねぎ焼き 五目蒸しの蕎麦あん みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 絹あげの炊き合わせ 炒め物(チンゲン菜) 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚のごま醤油炒め 冬瓜の煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の山椒煮 炒め物(しろな) カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 肉団子の野菜あん 大根の塩煮 たたき胡瓜 味噌汁 漬物	ごはん カレイの生姜煮 蓮根の炒め生酢 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のトマトソースかけ もやしの炒め物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物
朝	29日	30日	日	日	日	日	日
朝	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 大根の炒め物 牛乳					
昼	ごはん 鯛の照り煮 白菜のとろみ炒め 黄桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のオニオンソース煮 キャベツの煮浸し カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物					
おやつ	コーヒゼリー	チョコレートケーキ					
夕	ごはん 豚のマスタード炒め 豆腐べっこうあん キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 卵のカニカマあんかけ 煮物(白身魚揚げ) ひじきサラダ 豚汁 漬物					