

# 9月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝			1日	2日	3日	4日	5日
			パン又はおかゆ ソーテ (キャベツ) 牛乳	パン又はおかゆ 磯巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ ベージャ 牛乳	パン又はおかゆ ソーテ (ほうれん草) 牛乳	パン又はおかゆ プレーンオムレツ 牛乳
昼			ごはん 鮭のクリームソースかけ 銀杏がんもの煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物	ごはん 牛ともやしのピリ辛炒め たご糺炒焼き からし菜の和え物 味噌汁 漬物	福寿司 (2個) ぶっかけそうめん 炒め物 (チンゲン菜) みかん缶	ごはん おろし豚カツ 大豆煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	チキンカレー 和風ドレサラダ (キャベツ) ヨーグルト (杏ソース) 漬物
おやつ			イチゴクレープ	もみじまんじゅう	サンドケーキ (袖あん)	米粉ドックミニ (チョコクリーム)	マンゴー缶と寒天
夕			親子丼 筍と蹄の煮物 黄桃缶 味噌汁	ごはん 赤魚の西京焼き 切干大根 さつま芋サラダ 清汁 漬物	ごはん 鶏のマリネソース焼き 卯の花 胡麻ドレ和え (フロッコリー) くず汁 漬物	ごはん 白身魚のムニエル 茄子の揚げ浸し 大葉ドレ和え (隠元) 味噌汁 漬物	ごはん 鱈の味噌煮 大根の炒め物 ひじきサラダ 清汁 漬物
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝	パン又はおかゆ かにつみれ 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ クリームスープ 牛乳	パン又はおかゆ 煮物 (キャベツ) 牛乳	パン又はおかゆ ほうれん草のソーテ 牛乳	パン又はおかゆ 干草焼 牛乳	パン又はおかゆ 煮物 (山芋) 牛乳
昼	ごはん 鯉の南蛮漬 里芋のそぼろ煮 フロッコリーの香味だれ和え 味噌汁 漬物	ごはん かれの茸あん 炒め物 (キャベツ) 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 肉じゃが 奴豆腐 イカ黄金 味噌汁 漬物	散らし寿司 煮物 (筍・豚) フルーツ (巨峰) 赤だし	ごはん 豚の香味炒め 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の照り焼き 炒め物 (小松菜) たたき牛蒡 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 炒め物 (小松菜) うまい菜のソーテ 味噌汁 漬物
おやつ	すいかゼリー	ファンシーケーキ	酒まんじゅう	キャラメルパウンドケーキ	みるくまんじゅう (抹茶あん)	マロンクリームワッフル	クリームコンフェ
夕	ごはん 豚のすき煮 ほうれん草のじゃこ炒め パイン缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のもろみ焼き 牛蒡と揚げの炒め煮 梅ドレ和え (カリフラワー) 清汁 漬物	ごはん 白身魚のピカタ ひじきの炒り煮 香味ドレ和え (隠元) 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のねぎ焼き 白身魚揚げ煮 マヨサラダ (大根) 味噌汁 漬物	ごはん おでん 塩だしとろみ炒め (白菜) 柚香和え (胡瓜) マンゴー缶 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し 塩ナムル和え (しろな) みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚と茄子のオイスター炒め かにシューマイ 柚子ドレ和え (もやし) 味噌汁 漬物
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝	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 コンソメ煮 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 小松菜のソーテ 牛乳	パン又はおかゆ チャウダースープ 牛乳	パン又はおかゆ たごつみれ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳
昼	ごはん 鯉の照り煮 大根の炒め物 胡瓜のごま酢和え 味噌汁 漬物	わかめご飯 お好み焼き ほうれん草のソーテ 梨 味噌汁	ごはん オレンジチキン べっこう煮 大葉ドレ和え (カリフラワー) 味噌汁 漬物	ごはん かれの味噌煮 肉金平 ほうれん草の真砂和え 清汁 漬物	山菜とりめし 鶏のから揚げ 冬瓜の煮物 白桃缶 味噌汁	ごはん 鯉の塩焼き 白菜と鶏の炒め煮 スローサラダ 味噌汁 漬物	菜めし ちゃんぽん 炒め煮 (豚・絹揚げ) 洋なし缶
おやつ	ケーキ・紅茶	手作りプリン	フルーチェ (オレンジ)	みるくまんじゅう (クリーム)	りんごのタルト	田舎まんじゅう	紅茶パウンドケーキ
夕	ごはん 肉団子の野菜あん 大豆煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁 漬物	ごはん 鯉のカレームニエル 煮物 (絹揚げ) 揚げ茄子 (ポン酢) コンソメスープ 漬物	ごはん 揚げ豆腐 コールスローサラダ パイン缶 豚汁 漬物	牛そぼろと卵の二色丼 煮浸し (白菜) 黄桃缶 味噌汁	ごはん 秋刀魚の生姜煮 味噌汁 梅和え (白菜) 味噌汁 漬物	ごはん ポークチャップ 含め煮 キャベツのあっさり和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のグリル しろなの煮浸し たたき胡瓜 味噌汁 漬物
	日	月	火	水	木	金	土
朝	20日	21日 (敬老の日)	22日 (秋分の日)	23日	24日	25日	26日
	パン又はおかゆ 鶏つみれ 牛乳	パン又はおかゆ しろなのソーテ 牛乳	パン又はおかゆ クリームスープ 牛乳	パン又はおかゆ トマトスープ仕立て 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 キャベツの炒め物 牛乳	パン又はおかゆ 里芋の煮物 牛乳
昼	ごはん 白身魚のムニエル 切干大根 炒め煮 (ほうれん草) 味噌汁 漬物	松茸ご飯 海老の天ぷら 茄子の揚げ浸し 白菜のレモン風味 鶏銀杏茶碗蒸し	キーマカレー スパゲティサラダ ヨーグルト 漬物	ごはん 鶏の豆鼓蒸し 絹揚げの煮物 フレンチドレ和え (カリフラワー) 清汁 漬物	ごはん かれの茸ソースかけ 高野の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 牛皿 白菜とツナの塩煮 フルーツと寒天 味噌汁 漬物	ごはん 鯉の西京焼き チンゲン菜の煮浸し 梅かつお和え (白菜) とろろ汁 漬物
おやつ	コーヒーゼリー	紅白まんじゅう	おはぎ	チョコマドレーヌ	紫芋まんじゅう	喫茶の日	きんつば
夕	ごはん 筑前煮 (里芋) 奴豆腐 梅ドレ和え (キャベツ) 味噌汁 漬物	ごはん ホイコーロー 三色福荷の煮物 塩ごまだれ和え (フロッコリー) 味噌汁 漬物	ごはん 鯉のかば焼き 干草焼 和え物 (キャベツ) 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩麴焼き チンゲン菜の煮浸し 白菜の酢の物 味噌汁 漬物	ごはん 豚大根 イカ糺炒焼き ポン酢和え (小松菜) 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚のあんかけ 炒め煮 (しろな) もやしのドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん レモンチキン 卯の花 うまい菜の鯉和え 味噌汁 漬物
	27日	28日	29日	30日	日	日	日
朝	パン又はおかゆ スープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ 豆乳スープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ プレーンオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ もやしソーテ 牛乳			
昼	ごはん コロッケ 冬瓜の煮物 キャベツマリネ 味噌汁 漬物	わかめご飯 野菜かき揚げうどん 金平牛蒡 みかん缶	ごはん 赤魚の煮付け ふかしジャガ キャベツのゆかり和え 沖繩風味味噌汁 漬物	ごはん 煮込みハンバーグ 炒め物 (キャベツ) マカロニサラダ 味噌汁 漬物			
おやつ	きな粉プリン	ババロアシュークリーム	バウムクーヘン	抹茶しぐれ			
夕	ごはん 鯉の生姜煮 小松菜のソーテ さつま芋サラダ 赤だし 漬物	ごはん 白身魚のピカタ 大豆煮 胡瓜の土佐酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 鯉の葱味噌焼き 蓮根煮 あっさり和え (白菜) 清汁 漬物	ごはん 白身魚の甘酢あん しろなの煮浸し 大根の塩ごまだれ和え 味噌汁 漬物			