

9月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	日	日	日	1日	2日	3日	4日
朝				パン又はおかゆ マヨサラダ(ひじき) 牛乳	パン又はおかゆ ブレンオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ ペーじゃが 牛乳	パン又はおかゆ スープ仕立て 牛乳
昼				ごはん 鮭のクリームソースかけ 煮物(絹揚げ) 黄桃・白桃缶 赤だし 漬物	ごはん 鶏の煮付け 炒め物(大根) マヨサラダ(キャベツ) 味噌汁 漬物	ごはん 豚カツのおろしあんかけ 白菜と竹輪の塩煮 洋なし缶 味噌汁 漬物	キーマカレー 大根のピーナツドレサラダ マンゴー缶 漬物
おやつ				クリームコンフェ	レアチーズ風ムース	みるくまんじゅう	ココアワッフル
夕				ごはん 豚と野菜の和風炒め 味付きごま豆腐 和え物(キャベツ) 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のマリネソース焼き 卵の花 和え物(白菜) 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のソテー もやしの炒め物 蒸し茄子 味噌汁 漬物	ごはん 焼き餅の南蛮漬け 蓮根の煮物 さつま芋サラダ 味噌汁 漬物
朝	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝	パン又はおかゆ カニすり身 牛乳	パン又はおかゆ ミートオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ もやしのサラダ 牛乳	パン又はおかゆ ほうれん草のソテー 牛乳	パン又はおかゆ 豆乳和え 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 切干大根の煮物 牛乳
昼	ごはん 鯖の西京焼き 煮物(山芋) ブロッコリーのサラダ 清汁 漬物	ごはん カレイの茸ソースかけ 炒め物(キャベツ) 胡瓜のごま酢 味噌汁 漬物	ごはん 肉じゃが 奴豆腐 フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し ひじきの炒め煮 キャベツのドレ和え 味噌汁 漬物	散らし寿司 茄子の揚げ浸し 臨元サラダ 味噌汁	ごはん 鶏の梅風味焼き 高野の煮物 みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き そぼろ煮(絹揚げ) もやしのごま和え 味噌汁 漬物
おやつ	ココアゼリー	ファンシーケーキ	フルーツムース(みかん)	ガレット(りんごジャム)	まんじゅう(栗粒入り)	コーヒゼリー	プチクレープ(イチゴ)
夕	ごはん 豚の山椒煮 イカ祿紗焼き うまい菜の塩ごまだれ和え 味噌汁 漬物	ごはん レモンチキン 煮物(牛蒡) 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のタルタルかけ 白菜の塩だしとろみ炒め お返し(しろな) 味噌汁 漬物	親子丼 味噌煮 マンゴー缶 清汁 漬物	ごはん 豚のおイスター炒め たご祿紗焼き もずく酢 味噌汁 漬物	菜めし おでん 炒め物(キャベツ) アスパラのピーナツドレ和え 味噌汁	ごはん 八宝菜 えびシューマイ 和え物(ほうれん草) 味噌汁 漬物
朝	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝	パン又はおかゆ 磯巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 白身魚のマスタード焼き 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 筑前煮 牛乳	パン又はおかゆ 小松菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ オムレツ 牛乳	パン又はおかゆ カレースープ仕立て 牛乳
昼	ごはん ハンバーグ 大豆煮 チンゲン菜のドレ和え 味噌汁 漬物	ゆかりご飯 お好み焼き 蓮根の炒め生酢 巨峰 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 豚と絹揚げと昆布の煮物 胡瓜の甘酢和え 清汁 漬物	ごはん 鮭の塩焼き 白菜の炒め煮 ブロッコリーの梅和え 味噌汁 漬物	チャーハン 鶏の唐揚げ(ミニ) 大根サラダ 中華スープ	ごはん 豚の煮付け もやしの炒め物 ピーナツドレ和え(ブロッコリー) 味噌汁 漬物	菜めし 味噌ラーメン 大根の炒め物 マンゴー缶
おやつ	ケーキ・紅茶	チョコプリン	スイートポテト	みるくまんじゅう(クリーム)	紅茶パウンドケーキ	プチクレープ(カスタード)	もみじまんじゅう
夕	ごはん 赤魚の煮付け 金平牛蒡 スパサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 牛乳 干草焼 ブロッコリーの和え物 味噌汁 漬物	わかめごはん 高野の炊き合わせ キャベツの炒め物 洋なし缶 味噌汁	ごはん ポークチャップ 冬瓜の煮物 色巻天 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のコンソメソースかけ 大豆煮 ポテトサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚のブルコギ風 カニシューマイ 南瓜の含め煮 味噌汁 漬物	ごはん 肉団子 高野煮 胡瓜の土佐酢和え 味噌汁 漬物
朝	19日	20日(敬老の日)	21日	22日	23日(秋分の日)	24日	25日
朝	パン又はおかゆ 豆乳煮 牛乳	パン又はおかゆ ブレンオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ しろなのソテー 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜の胡麻和え 牛乳	パン又はおかゆ アスパラのドレ和え 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 里芋の煮物 牛乳
昼	ごはん 鶏と里芋の煮込み 奴豆腐 キャベツの塩麹ドレ和え 味噌汁 漬物	松茸ご飯 天ぷら 大根の利休煮 マンゴープリン 清汁	ごはん 秋刀魚の生姜煮 茄子の田舎煮 柚子生酢 清汁 漬物	チキンカレー キャベツのドレ和え 黄桃缶 漬物	鮭フレック丼 絹揚げの煮物 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 豚の生姜煮 卵の花 スローサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の南部焼き 切干大根 豆腐の味噌だれかけ かきたま汁 漬物
おやつ	柿ゼリー	紅白まんじゅう	パンケーキ	チョコマドレーヌ	水ようかん	おはぎ	ショコラブッセ
夕	ごはん 白身魚のピカタ 炒め物(ほうれん草) マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん ホイコーロー 枝豆がんと煮 オクラのとろろ和え 清汁 漬物	ごはん 和風ハンバーグ 煮物(里芋) パン缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のグリル 金時豆 卵豆腐 豚汁 漬物	ごはん 豚大根 イカ祿紗焼き ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物	ごはん コロツケ 枝豆とベーコンのソテー 梨 味噌汁 漬物	ごはん クリームチキン 冬瓜の炒め煮 うまい菜のドレ和え 味噌汁 漬物
朝	26日	27日	28日	29日	30日	日	日
朝	パン又はおかゆ ひじきのマヨサラダ 牛乳	パン又はおかゆ カレースープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ もやしのソテー 牛乳	パン又はおかゆ クリーム煮 牛乳		
昼	ごはん 豚の香味炒め 一口がんと煮 マンゴー缶 味噌汁 漬物	福寿司(2個) あんかけにゅうめん チンゲン菜の炒め物 白桃・黄桃缶	ごはん 赤魚の照り煮 豚の塩だれ炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の若狭焼き ひじき大豆 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	菜めし 鶏の唐揚げ甘酢和え ほうれん草のソテー 冷やし冬瓜 味噌汁		
おやつ	きな粉プリン	マロンブラン	茶ようかん	プリン	キャラメルパウンドケーキ(バインズ)		
夕	ごはん 揚げ豆腐 蓮根金平 イカ黄金 赤だし 漬物	ごはん ホツケの塩焼き じゃが芋の煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のねぎ味噌焼き 小松菜の炒め煮 ヨーグルト(はちみつソース) 漬物	鶏そぼろの二色丼 キャベツと浅利の炒め物 ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁	ごはん カレイの生姜煮 ふかしジャガ アスパラのお返し 味噌汁 漬物		