

9月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	日	日	日	日	1日	2日	3日
朝					パン又はおかゆ ブレーンオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 大豆ミートハンバーグ 牛乳	パン又はおかゆ 干草焼 牛乳
昼					ごはん 鯖の煮付け 大根の炒め物 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん おろし豚カツ 白菜と竹輪の塩煮 みかん缶 味噌汁 漬物	チキンカレー 大根の塩麴ドレ和え パイン・白桃缶 漬物
おやつ					ソフトマフィン(きな粉)	ココアワッフル	みるくまんじゅう
夕					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(野菜ソース) もやしの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 焼餅の南蛮漬け 高野の煮物 さつま芋サラダ 味噌汁 漬物
朝	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
朝	パン又はおかゆ ピーナツドレ和え(キャベツ) 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 もやしのドレ和え 牛乳	パン又はおかゆ 照り焼き肉団子 牛乳	パン又はおかゆ チキンピカタ 牛乳	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 そばろ煮(絹揚げ) 牛乳
昼	ごはん 銀ひらすの西京焼き 一口がんと煮 ブロッコリーサラダ 清汁 漬物	ごはん カレイの煮付け キャベツの炒め物 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚のヒリ辛炒め 豆腐の味噌だれかけ 黄桃・洋なし缶 清汁 漬物	ごはん 親子とじ 里芋煮 キャベツのドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん 香草パン粉焼き 大豆煮 ほうれん草の塩ぼん和え 味噌汁 漬物	ごはん 散らし寿司 茄子の田舎煮 豚元の和え物 茶碗蒸し	さつま芋ごはん 鶏の照り焼き 高野の煮物 抹茶ゼリー 味噌汁
おやつ	ヨーグルト	ファンシーケーキ	もみじまんじゅう	ペアプチシュー	ワッフル	栗あんまんじゅう	プリンの塩ミルクソースかけ
夕	ごはん 豚のすき煮風 イカ祿紗焼き 小松菜の塩ごまだれ和え 味噌汁 漬物	ごはん 油淋鶏 煮物(牛蒡) 胡瓜の昆布和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のタルタルソースかけ 白菜の塩だしとろみ炒め お返し(しろな) 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の焼き浸し ひじきの炒り煮 冷やし冬瓜 味噌汁 漬物	ごはん 八宝菜 かにシューマイ マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉のオオスター炒め たご糺紗焼き 大根の和え物 味噌汁 漬物	菜めし 黒豆がんと煮合わせ 炒め物(キャベツ) アスパラのピーナツドレ和え 味噌汁
朝	11日(お誕生日会)	12日	13日	14日	15日	16日	17日
朝	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ おさかなと野菜のステーキ 牛乳	パン又はおかゆ 磯巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ ポトフ風 牛乳	パン又はおかゆ チャウダースープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ オムレツ 牛乳	パン又はおかゆ おからサラダ(小松菜) 牛乳
昼	ごはん ハンバーグ 切干大根 チンゲン菜の塩麴ドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん お好み焼き 蓮根の炒め生酢 ぶどう 味噌汁 漬物	ごはん 鯖の南部焼き 絹揚げの煮物 胡瓜の甘酢和え 赤だし 味噌汁 漬物	ごはん 鯉のちゃんちゃん焼き 斗六豆 ブロッコリーのお浸し かきたま汁 味噌汁 漬物	チャーハン 鶏の唐揚げ(小) 大根サラダ 中華スープ	ごはん 豚のブルコギ風 きめ煮 白菜のあっさり和え 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉のオオスター炒め かきたま汁 マンゴー缶 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	ショコラブッセ	スイートポテト	レアチーズ風ムース	きな粉シフォンカップケーキ	きんつぽ	プチクレープ(チョコ)
夕	ごはん 鯖の香味焼き 金平牛蒡 スパサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 牛皿 干草焼 ブロッコリーの和え物 味噌汁 漬物	菜めし 高野の炊き合わせ キャベツのじゃこ炒め 洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん ポークチャップ 冬瓜の煮物 ミルク寒天とフルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん メバルの生煮煮 もやしの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のコンソメソースかけ 大豆煮 ピーナツドレ和え(ブロッコリー) 味噌汁 漬物	ごはん 肉団子の和風あん 高野煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物
朝	18日	19日(敬老の日)	20日	21日	22日	23日(春分の日)	24日
朝	パン又はおかゆ ポテトミンチ巻き 牛乳	パン又はおかゆ ブレーンオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ チキンナゲット 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 だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ ソーセージソテー 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 スパゲティサラダ 味噌汁 漬物	松茸ご飯 天ぷら 大根のそばろ煮 味噌汁	ごはん 鯖の若狭焼き 茄子の田舎煮 柚子生酢 清汁 漬物	さつま芋カレー チンゲン菜のごま和え 色寒天 漬物	鮭フレック丼 いもたき アスパラの和え物 味噌汁	ごはん コロッケ 金平牛蒡 枝豆とベーコンのソテー 味噌汁 漬物	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根 キャベツの和え物 かきたま汁 漬物
おやつ	柿ミックスゼリー	紅白まんじゅう	マロンクリームワッフル	マドレーヌ	みるくまんじゅう(クリーム)	水ようかん	抹茶シフォンカップケーキ
夕	ごはん 白身魚のピカタ 炒め煮(ほうれん草) 塩麴ドレ和え(キャベツ) 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 味噌汁 漬物	ごはん 和風ハンバーグ ペーじゃが パイン・みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し お魚厚揚げ煮 卵豆腐 豚汁 漬物	ごはん 豚大根 イカ祿紗焼き 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の山椒煮 卵の花 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん クリームチキン 根菜煮 うまい菜のごまだれ和え 味噌汁 漬物
朝	25日	26日	27日	28日	29日	30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 野菜ミンチ巻き 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 根菜煮(牛蒡) 牛乳	パン又はおかゆ ハムチーズピカタ 牛乳	パン又はおかゆ ポテトサラダ 牛乳	
昼	ごはん とん平焼き 一口がんと煮 冷やし冬瓜 味噌汁 漬物	稲荷寿司(2個) わかめうどん チンゲン菜の炒め物 マンゴー缶	ごはん 白身魚の和風バターソースかけ 高野の煮物 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁 漬物	ごはん エビフライ 大豆煮 みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のもろみ焼き 煮物(絹揚げ) アスパラサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 焼き肉風 キャベツの煮物 杏仁豆腐のマンゴーソースかけ 中華スープ	
おやつ	フルーツムース	ほうじ茶プリン	パウムクーヘン	みるくまんじゅう(抹茶あん)	ココアシフォンカップケーキ	喫茶 おはぎ	
夕	菜めし 三色稲荷の炊き合わせ 蓮根の炒め生酢 斗六豆 赤だし	ごはん 肉じゃが 奴豆腐 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 ヨーグルトのはちみつソースかけ 清汁 漬物	ごはん ホツケの塩麴焼き 麻婆豆腐 チンゲン菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の照り煮 ほうれん草のソテー 白菜のお浸し 味噌汁 漬物	ごはん おでん もやしの炒め物 つくね 味噌汁	