

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 大豆ミートハンバーグ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳
昼						ごはん おろし豚カツ もやしとツナの炒め物 カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	キーマカレー 大根サラダ ミルク寒天のマングースソースかけ 漬物
おやつ						みるくまんじゅう	ミニ今川焼
夕						ごはん 白身魚のソテー（野菜ソース） 白菜の塩煮 フルーツ缶 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	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	パン又はおかゆ 鶏つみれ 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 白身魚揚げ煮 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 もやしサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 絹揚げのそぼろ煮 牛乳
昼	ごはん 銀ひらすの西京焼き 一口がんも煮 ブロッコリーの和え物 清汁 漬物	ごはん カレイの生姜煮 キャベツと浅利の炒め物 うまい菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉のピリ辛炒め 切干大根 バイン缶 清汁 漬物	ごはん 親子煮 大豆煮 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 卵の花 マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の味噌焼き 高野の煮物 アスパラのピーナツドレ和え 清汁 漬物	散らし寿司 茄子の田舎煮 白菜の和え物 茶碗蒸し
おやつ	フルーツムース	酒まんじゅう	マドレーヌ	きな粉プリン	もみじまんじゅう	ももゼリー	ショコラブッセ
夕	ごはん 豚のすき煮 イカ炊炒焼き 小松菜の塩ごまだれ和え 味噌汁 漬物	ごはん 油淋鶏 大根と平天の煮物 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のタルタルソースかけ しろな炒め物 奴豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の焼き浸し ひじきの炒め煮 冷やし冬瓜 味噌汁 漬物	ごはん 八宝菜 かにシューマイ ブロッコリーのごまドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん おでん キャベツサラダ 洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚の和風炒め たご炊炒焼き 大根サラダ 味噌汁 漬物
朝	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	パン又はおかゆ 磯巻き卵 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 かま入りだし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 山芋白煮 牛乳	パン又はおかゆ マヨサラダ 牛乳	パン又はおかゆ ブロッコリーサラダ 牛乳	パン又はおかゆ おからサラダ 牛乳
昼	ごはん ハンバーグ 切干大根 チンゲン菜の和え物 味噌汁 漬物	ゆかりごはん お好み焼き がめ煮 ぶどう 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の南部焼き 絹揚げの煮物 胡瓜の酢の物 赤だし 漬物	ごはん 鮭の塩焼き 筑前煮 鰻元のサラダ 味噌汁 漬物	チャーハン 鶏の唐揚げ（小） キャベツの土佐酢和え 中華スープ	ごはん 豚のブルコギ風 合め煮 白菜のあっさり和え 味噌汁 漬物	菜めし 味噌ラーメン えびシューマイ 黄桃缶
おやつ	ケーキ・紅茶	ミルクプリンの杏ソースかけ	スイートポテト	マイケーキ	りんごジャムパン	フルーチェ（イチゴ味）	ミニたい焼き
夕	ごはん 鶏の香味焼き 金平牛蒡 スパサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉のオイスター炒め はたけ菜の炒め物 大根のごま酢 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の塩焼き 白化豆の中華炒め ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物	ごはん ボークチャップ 冬瓜の煮物 杏仁豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の煮付け カリフラワーソテー うまい菜のごま和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のマリネソース 大豆煮 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 肉団子の和風あん 高野の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁 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）
	パン又はおかゆ ポテトミンチ巻き 牛乳	パン又はおかゆ ブレンオムレツ 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 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 ポテトサラダ 牛乳
昼	ごはん 鶏の照り焼き 奴豆腐 さつま芋サラダ 味噌汁 漬物	賀ごはん 天ぷら 大根のそぼろ煮 みかん缶	ごはん ハンバーグ ペーじゃが 白菜サラダ 味噌汁 漬物	さつま芋カレー 小松菜のごま和え マンゴー缶 漬物	ごはん 鮭の若狭焼き 大豆煮 アスパラサラダ 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩焼き 卵の花 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の味噌煮 大根の肉金平 キャベツの土佐酢和え 清汁 漬物
おやつ	コーヒーゼリー	紅白まんじゅう	パウンドケーキ	チョコババロア	シュークリーム（イチゴ）	どら焼き	おはぎ
夕	ごはん 三色福荷の炊き合わせ 白菜とイカのとりみ炒め ヨーグルト 味噌汁 漬物	ごはん ホイコーロー 枝豆がんも煮 オクラのとりみ炒め 味噌汁 漬物	ごはん 揚げ豆腐 茄子の田舎煮 生酢 清汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し 金時豆 卵豆腐 豚汁 漬物	ごはん 豚大根 イカ炊炒焼き 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ごはん コロケ 枝豆とベーコンのソテー 梨 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の豆鼓蒸し 牛蒡の炒め煮 うまい菜の和え物 味噌汁 漬物
朝	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	パン又はおかゆ キャベツソテー 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜の炒め物 牛乳	パン又はおかゆ 大根サラダ 牛乳	パン又はおかゆ 海鮮豆腐ステーキ 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 えびのつみれ煮 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳
昼	ごはん メンチカツ 煮浸し（ほうれん草） 大根サラダ 味噌汁 漬物	稲荷寿司 わかめうどん 冷やし冬瓜 みかん缶	芋ごはん 鶏のもろみ焼き 茄子の田舎煮 マンゴー缶 清汁 野沢菜漬	ごはん 豚のオイスター炒め 一口がんも煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のカツ 蓮根の煮物 ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁 漬物	ゆかりご飯 赤魚の柚庵焼き 里芋のそぼろ煮 洋風お浸し（キャベツ） 味噌汁 漬物	ごはん 豚の野菜炒め 高野の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物
おやつ	豆乳とココアのデザート	薄皮まんじゅう	ふんわりロールケーキ	みるくまんじゅう	ココアシフォンカップケーキ	プリンの塩ミルクソースかけ	黒糖まんじゅう
夕	ごはん 豚の胡麻醬油炒め ひじきの煮物 抹茶ゼリーとフルーツ 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉と里芋の煮物 奴豆腐 ブロッコリーの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の和風ソースかけ 高野の煮物 ほうれん草のお浸し コンソメスープ 漬物	ごはん 白身魚の煮付け キャベツの炒め物 斗六豆 味噌汁 漬物	ごはん 絹揚げの炊き合わせ もやしの炒め物 さつま芋の甘煮 味噌汁 漬物	ごはん 牛皿 白菜とイカのとりみ炒め ヨーグルト（はちみつソースかけ） 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の山椒煮 大根の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁 漬物