

～心の里さかたに 9月献立表～

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 日	
朝食	ご飯 厚揚げの煮物 うめびしお 味噌汁	ご飯 ねぎ玉焼き たいみそ 味噌汁	ご飯 はんぺん柔らか煮 味噌汁 牛乳	ご飯 あんかけ豆腐 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 ナスのトマト煮 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 ウインナーソテー 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 千草卵焼き 味噌汁 牛乳	
昼食	ご飯 鶏の塩麹焼き ほうれん草の白和え 味噌汁 パイン缶	ご飯 ポークチャップ コールスローサラダ 味噌汁 ぶどうゼリー	ご飯 鶏肉のオイスター炒め トマトの酢の物 味噌汁 みかん缶	ご飯 鶏団子と冬瓜の煮物 かにカマサラダ 味噌汁 青りんごゼリー	チャーハン ラーメン もやしサラダ デザートムース	ご飯 ミートローフ にんじんマリネ 味噌汁 黄桃缶	ご飯 豚カツ 山芋梅肉和え 味噌汁 みかんゼリー	
夕食	ご飯 太刀魚の照焼き キャベツのカレー炒め 味噌汁	ご飯 たらの西湖焼き ゴーヤチャンプルー 味噌汁	ご飯 さばの塩焼き 里芋のごま味噌和え 味噌汁	ご飯 たらの塩麹焼き 山芋海苔和え 味噌汁	ご飯 豚じやが ひじきとビーマン炒め 味噌汁	ご飯 赤魚の中華ソースかけ さつま芋煮っころがし 味噌汁	ご飯 さばの照焼き 千切り大根の煮物 味噌汁	
	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	14 日	
朝食	ご飯 がんもの煮物 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 小松菜と平天の煮浸し うめびしお 味噌汁	ご飯 厚揚げの煮物 たいみそ 味噌汁	ご飯 ウインナーケチャップ煮 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 厚焼卵 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 南瓜煮 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 あんかけ豆腐 たいみそ 味噌汁	
昼食	ご飯 海老と車麩の卵とじ れんこんサラダ 味噌汁 杏仁豆腐	ご飯 チキンのトマト煮込み グリーンサラダ 味噌汁 ぶどうゼリー	ご飯 すき焼き風煮 なます 味噌汁 プリン	カレーライス ミニフライ トマトサラダ バナナヨーグルト	ご飯 焼肉風炒め ほうれん草ナムル 味噌汁 青りんごゼリー	ご飯 チキン南蛮 もずくの酢の物 味噌汁 デザートムース	ご飯 豚肉の塩麹焼き 小松菜煮浸し 味噌汁 黄桃缶	
夕食	ご飯 豚肉と里芋の味噌煮 きゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 たらの野菜あんかけ 高野豆腐炊き合わせ 味噌汁	ご飯 さばの味噌煮 人参りしり 味噌汁	ご飯 あじの煮付け 糸こんにゃくの金平 味噌汁	ご飯 かれいのわかめ蒸し じゃが芋煮っころがし 味噌汁	ご飯 さわらの生姜醤油焼き 炒り豆腐 味噌汁	ご飯 たらの幽庵焼き ちくわのマヨ照り 味噌汁	
	15【敬老の日】 月	16 火	17【誕生日会】 水	18 木	19 金	20 土	21 日	
朝食	ご飯 千草卵焼き 味噌汁 牛乳	ご飯 竹輪となすの煮浸し うめびしお 味噌汁	ご飯 野菜炒り卵 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 厚揚げの煮物 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 はんぺん柔らか煮 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 がんもの煮物 たいみそ 味噌汁	ご飯 ウインナーコンソメ煮 味噌汁 ヨーグルト	
昼食	ちらし寿司 花がんものぞれ煮 金時豆煮 すまし汁 やわらか団子	ご飯 鶏の照焼き ピザポテト 味噌汁 洋梨缶	お赤飯 鮭の山路焼き 茶碗蒸し 赤出汁 抹茶プリン	ご飯 麻婆豆腐 春雨の酢の物 味噌汁 みかん缶	ご飯 スペイン風オムレツ カレーパスタサラダ 味噌汁 杏仁豆腐	ご飯 豚肉の味噌焼き 竹輪と卵のサラダ すまし汁 みかんゼリー	ご飯 肉豆腐 冬瓜のカニカマあんかけ 味噌汁 青りんごゼリー	
夕食	ご飯 赤魚の塩焼き ボテトサラダ 味噌汁	ご飯 さばのみりん焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 プロッコリーツナ和え 味噌汁	ご飯 たらの塩麹焼き 鶏と南瓜の煮物 五目卵の花 味噌汁	ご飯 白菜ゆかり和え 味噌汁	ご飯 あじの生姜醤油焼き 里芋のバター醤油炒め 味噌汁	ご飯 かれいの煮付け 南瓜の胡麻よごし 味噌汁	
	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土	28 日	
朝食	ご飯 あんかけ豆腐 味噌汁 牛乳	ご飯 厚焼卵 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 厚揚げの煮物 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 トマトスクランブルエッグ うめびしお 味噌汁	ご飯 はんぺん柔らか煮 味噌汁 牛乳	ご飯 千草卵焼き たいみそ 味噌汁	ご飯 薩摩揚げの煮物 味噌汁 野菜ジュース	
昼食	ご飯 鶏団子スープ じゃがベーコン もやしナムル デザートムース	ゆかりご飯 鶏そば くずし豆腐の香味和え こしあんデザート	ご飯 白身魚フライ チングン葉おかか和え 洋梨缶	ご飯 鶏の山椒焼き さつま芋のレモン煮 味噌汁 バイン缶	ご飯 豚の生姜焼き 大根サラダ 味噌汁 ぶどうゼリー	ご飯 海老のソテー ナポリタン コンソメスープ デザートムース	ご飯 鶏の唐揚げ 海藻サラダ 味噌汁 みかんゼリー	
夕食	ご飯 さわら西湖焼き キャベツのツナ和え 味噌汁	ご飯 あじの照焼き なすの味噌炒め 味噌汁	ご飯 かに玉あんかけ マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキ チングン葉のしらす和え 味噌汁	ご飯 赤魚の塩麹焼き 山芋おかか和え 味噌汁	ご飯 筑前煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ご飯 太刀魚の煮付け 南瓜サラダ 味噌汁	
	29 月	30 火						
朝食	ご飯 マカロニケチャップ煮 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 野菜炒り卵 味噌汁 ヨーグルト	【9月の行事食】 *9月15日（月）敬老の日 ちらし寿司、花がんものぞれ煮、金時豆煮、すまし汁、やわらか団子 *9月17日（水）お誕生日会 お赤飯、鮭の山路焼き、茶碗蒸し、赤出汁、抹茶プリン					
昼食	ご飯 豚肉と春雨炒め プロッコリーハム和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 巻かないロールキャベツ プロッコリーサラダ コンソメスープ 青りんごゼリー						
夕食	ご飯 かれいのマヨ玉焼き 小松菜きのこ和え 味噌汁	ご飯 あじの幽庵焼き 金平ごぼう 味噌汁						