～心の里さかたに　9月献立表～

		1	2	3	4	5	6
		火	水	木	金	土	日
朝食		ご飯 平天となすの煮浸し 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 ウインナーケチャップ煮 味噌汁 牛乳	ご飯 厚揚げの煮物 うめびしお 味噌汁	ご飯 ねぎ玉焼き 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ナスのトマト煮 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 あんかけ豆腐 たいみそ 味噌汁
昼食		ご飯 豚カツ 山芋梅肉和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 冷しゃぶサラダ 南瓜の甘煮 味噌汁 桃ゼリー	ご飯 鶏の塩麹焼き くずし豆腐の香味和え 味噌汁 すりりんご	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 海老と車麸の玉子とじ れんこんサラダ 味噌汁 デザートムース	ご飯 鶏の山椒焼き さつま芋のレモン煮 味噌汁 みかんゼリー
夕食		ご飯 カレイの煮付け 高野豆腐の玉子とじ 味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き ナスの味噌炒め 味噌汁	ご飯 太刀魚の煮付け 小松菜のおかか和え 味噌汁	ご飯 たらの西京焼き ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 肉豆腐 チンゲン菜の和え物 味噌汁	ご飯 あじの幽庵焼き キャベツのカレー炒め 味噌汁
	7	8	9	10	11	12	13
	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ご飯 はんぺん柔らか煮 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 がんもの煮物 味噌汁 飲むヨーグルト	ご飯 千草玉子焼き 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 ウインナーソテー 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 ナスのトマト煮 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 あんかけ豆腐 味噌汁 乳酸菌飲料
昼食	ご飯 ミートローフ にんじんマリネ 味噌汁 白桃缶	ご飯 鶏の唐揚げ 海藻サラダ 味噌汁 ぶどうゼリー	ご飯 豚肉塩麹焼き 小松菜煮浸し 味噌汁 プリン	ご飯 バーベキューチキン なっぱのおかか和え 味噌汁 みかんゼリー	カレーライス ブロカリサラダ お漬物 バナナヨーグルト	ご飯 豚の生姜焼き ほうれん草の白和え 味噌汁 パインゼリー	ご飯 鶏団子スープ じゃがベーコン もやしナムル 黄桃缶
夕食	ご飯 かれいのみりん焼き 南瓜の胡麻よごし 味噌汁	ご飯 赤魚の中華ソースがけ さつま芋と油揚げの煮物 味噌汁	ご飯 さわらの煮付け きゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 たらの幽庵焼き 五目豆 味噌汁	ご飯 あじの塩焼き ゴーヤチャンプルー 味噌汁	ご飯 太刀魚の照り焼き 千切り大根の煮物 味噌汁	ご飯 かれいのわかめ蒸し ブロッコリー胡麻和え 味噌汁
	14	15	16	17	18【誕生日会】	19	20
	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ご飯 トマトスクランブルエッグ たいみそ 味噌汁	ご飯 はんぺん柔らか煮 味噌汁 牛乳	ご飯 ウインナーコンソメ煮 うめびしお 味噌汁	ご飯 厚揚げの煮物 味噌汁 飲むヨーグルト	ご飯 千草玉子焼き 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 小松菜と平天の煮浸し 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 野菜炒り玉子 味噌汁 ヨーグルト
昼食	チャーハン ラーメン わかめサラダ 杏仁豆腐	ご飯 鶏の西京焼き 野菜のトマト煮 味噌汁 パイン缶	ご飯 麻婆豆腐 春雨の酢の物 わかめスープ デザートムース	ご飯 チキン南蛮 もずくの酢の物 味噌汁 みかんゼリー	お赤飯 天ぷら盛合わせ お漬物 赤出汁 マロンムース	ご飯 巻かないロールキャベツ ほうれん草サラダ 野菜スープ みかん缶	ご飯 豚肉と春雨炒め レタスの中華和え 味噌汁 青りんごゼリー
夕食	ご飯 すき焼き風煮 なます 味噌汁	ご飯 さばの生姜醤油焼き 里芋の胡麻味噌和え 味噌汁	ご飯 たらの野菜あんかけ さつま芋煮っころがし 味噌汁	ご飯 あじの煮付け 人参しりしり 味噌汁	ご飯 さわらの塩焼き なすと厚揚げ煮 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキ ブロッコリーツナサラダ 味噌汁	ご飯 赤魚の西京焼き 高野豆腐炊き合わせ 味噌汁
	21【敬老の日】	22	23	24	25【中秋の名月】	26	27
	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ご飯 里芋煮 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 がんもの煮物 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 あんかけ豆腐 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 厚焼玉子 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ナスのトマト煮 うめびしお 味噌汁	ご飯 厚揚げの煮物 味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 はんぺん柔らか煮 たいみそ 味噌汁
昼食	ちらし寿司 茶碗蒸し 白花豆煮 菊花のおすまし こしあんデザート	ご飯 スペイン風オムレツ カレーパスタサラダ 味噌汁 パインゼリー	ご飯 豚肉の味噌焼き 竹輪と玉子のサラダ すまし汁 白桃缶	ご飯 チキンのトマト煮込み グリーンサラダ 味噌汁 デザートムース	ゆかりご飯 月見うどん 里芋煮っころがし 星の杏仁豆腐	ご飯 鶏のオイスター炒め トマトの酢の物 味噌汁 黄桃缶	ご飯 白身魚フライ チンゲン菜おかか和え 味噌汁 桃ゼリー
夕食	ご飯 さばの味噌煮 大根そぼろあん 味噌汁	ご飯 鶏じゃが カニカマサラダ 味噌汁	ご飯 たらのみりん焼き 五目卵の花 味噌汁	ご飯 赤魚の塩麹焼き キャベツのツナ和え 味噌汁	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 きゅうりのさっぱり和え 味噌汁	ご飯 あじの西京焼き 金平ごぼう 味噌汁	ご飯 かに玉あんかけ マカロニサラダ 味噌汁
	28	29	30				
	月	火	水				
朝食	ご飯 ねぎ玉焼き 味噌汁 牛乳	ご飯 里芋煮 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 ウインナーケチャップ煮 海苔佃煮 味噌汁				
昼食	ご飯 海老のソテー 南瓜サラダ コンソメスープ マロンムース	ご飯 鶏の照焼き ピザポテト 味噌汁 黄桃缶	中華丼 なすの煮浸し 玉子スープ 青りんごゼリー				
夕食	ご飯 鶏の治部煮 大根サラダ 味噌汁	ご飯 かれいのマヨ玉焼き 小松菜きのこ和え 味噌汁	ご飯 鮭の西京焼き 春雨炒め 味噌汁				

【9月の行事食】

＊9月18日（金）お誕生日会
お赤飯、天ぷら盛合わせ、
お漬物、すまし汁、マロンムース

＊9月21日（月）敬老の日
ちらし寿司、茶碗蒸し、
金時豆煮、こしあんデザート

＊9月25日（金）中秋の名月
ゆかりご飯、月見うどん、
里芋煮っころがし、星の杏仁豆腐

※食材の仕入れ状況等によりメニューが変更となる場合があります。