



R8.9月間献立表



	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)
朝食	御飯130g 味噌汁-厚揚げ オムレツ いわし梅煮(晴 牛乳	御飯130g 味噌汁-里芋 おさかな豆腐 めんたいこ 牛乳	御飯130g 味噌汁-青梗菜 レバーのしぐれ煮 漬物-たくあん 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 りらく)大根と昆布の煮物 鰯かつお煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-茄子 洋風卵焼き ふりかけ 牛乳	御飯130g 味噌汁-キャベツ なすの鶏ミンチ煮 漬物-べったら漬 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 いわしバーグ 煮豆(南 牛乳
昼食	御飯130g 八宝菜 棒棒雞 わかめスープ	御飯130g 鯖の塩焼き 白和え 味噌汁-大根	御飯130g 赤魚のあんかけ ハムサラダ おすまし-かまぼこ	おにぎり 冷やしソーメン 煮物-がんもどき ぶどうゼリー	御飯130g 豚肉の生姜焼き いかの酢味噌和え おすまし-はんぺん	御飯130g 鶏肉の梅味噌焼き ビーマンとじゃこの炒り煮 かき卵汁	御飯130g ポークカレー コールスローサラダ ヨーグルト和え
夕食	麦ご飯130g 鶏肉の甘辛煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁-小松菜	麦ご飯130g 鶏肉のから揚げ カリフラワーの甘酢和え おすまし-巻き麩	麦ご飯130g 肉じゃが ピーナツ和え-ほうれん草 味噌汁-キャベツ	麦ご飯130g 白身魚の揚げ煮 酢の物-ツナ 味噌汁-厚揚げ	麦ご飯130g 煮しめ 辛しマヨネーズ和え 味噌汁-青梗菜	麦ご飯130g アブラカレイの照り焼き こま豆腐 味噌汁-里芋	麦ご飯130g 鶏ももの塩?焼き 卵とし-高野豆腐 味噌汁-ほうれん草
	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)	9月14日(月)
朝食	御飯130g 味噌汁-小松菜 白菜とちくわの煮びたし 漬物-しば漬 牛乳	御飯130g 味噌汁-厚揚げ 豆腐とほうれん草の卵とし にしん甘露煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-南瓜 ブリの照り揚げ たくあん 牛乳	御飯130g 味噌汁-青梗菜 里芋と茄子の柚子味噌煮 うめぼし 牛乳	御飯130g 味噌汁-じゃが芋 やわらか切り干し大根 うめぼし 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 かぼちゃの鶏そぼろ煮 いわし梅煮(晴 牛乳	御飯130g 味噌汁-キャベツ いんげんのうま煮 佃煮-昆布 牛乳
昼食	御飯130g 牛肉の七味炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁-茄子	御飯130g 炊きこみご飯の具 鶏肉のから揚げ うさく ぶどう/栗きんとん おすまし/ケーキ	御飯130g 豚肉のマーマレード焼き 酢の物-かにかま 白菜のスープ	パン シチュー フレンチサラダ コーヒゼリー	御飯130g 煮魚-赤魚 南瓜サラダ 味噌汁-小松菜	御飯130g 鶏肉のねぎみそ焼き ひじきの炒り煮 おすまし-おつゆ麩	御飯130g 非:根菜の柔らか煮 胡麻和え-ほうれん草 非:味噌汁 果物-みかん缶
夕食	麦ご飯130g 鯖の味噌煮 酢の物-ハム おすまし-そうめん	麦ご飯130g さわらの香り焼き 梅おかか和え 味噌汁-豆腐	麦ご飯130g 鶏肉のカレー焼き マカロニサラダ 味噌汁-大根	麦ご飯130g なすと鶏の揚げ煮 胡麻和え-いんげん 味噌汁-ほうれん草	麦ご飯130g えびの炒め物 中華サラダ 中華スープ	麦ご飯130g 和風ハンバーグ 酢の物-しらす 味噌汁-厚揚げ	麦ご飯130g 豚カツ なすの味噌炒め おすまし-はんぺん
	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)	9月21日(月)
朝食	御飯130g 味噌汁-大根 レバーのしぐれ煮 漬物-たくあん 牛乳	御飯130g 味噌汁-キャベツ なすの鶏ミンチ煮 ふりかけ 牛乳	御飯130g 味噌汁-里芋 彩り卵焼き(南 煮豆(南 牛乳	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 いわしバーグ 漬物-きゅうり漬 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 大根のちりめんあんかけ 鰯かつお煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-白菜 オムレツ にしん甘露煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 おさかな豆腐 漬物-しば漬 牛乳
昼食	御飯130g 白身魚のピカタ かにサラダ チンゲン菜のスープ	赤飯 天ぷら 豚肉の味噌漬焼き 煮しめ/紅白なます 煮豆/メロン・みかん 和菓子/おすまし/お刺身	御飯130g サゴシのちろみ焼き ほうれん草サラダ かき卵汁	御飯130g 牛丼の具 おろし和え 味噌汁-厚揚げ	御飯130g カニクリームコロッケ フレンチサラダ コンソメスープ	御飯130g 牛肉と里芋の旨煮 梅おかか和え おすまし-そうめん	赤飯 サゴシの味噌漬焼き 酢の物-鯉 おすまし-花麩 お祝い饅頭
夕食	麦ご飯130g 鶏肉のチャーシュー風 酢の物-ちくわ 味噌汁-厚揚げ	麦ご飯130g 鯖の塩焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁-豆腐	麦ご飯130g うま煮 ごま豆腐 おすまし-かまぼこ	麦ご飯130g 鶏肉のソテー 酢の物-かにかま おすまし-そうめん	麦ご飯130g 野菜炒め 煮物-高野豆腐 味噌汁-青梗菜	麦ご飯130g 鯖の焼き漬 ツナサラダ 味噌汁-茄子	麦ご飯130g あんかけがんも 胡麻和え-小松菜 味噌汁-大根
	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)	9月28日(月)
朝食	御飯130g 味噌汁-豆腐 りらく)大根と昆布の煮物 いわし梅煮(晴 牛乳	御飯130g 味噌汁-キャベツ ブリの照り揚げ 梅干し 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 厚焼き玉子 佃煮-のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-青梗菜 やわらかひじき煮 漬物-べったら漬 牛乳	御飯130g 味噌汁-厚揚げ かぼちゃの鶏そぼろ煮 納豆 牛乳	御飯130g 味噌汁-里芋 白菜とちくわの煮びたし 佃煮-昆布 牛乳	御飯130g 味噌汁-白菜 いんげんのうま煮 にしん甘露煮 牛乳
昼食	おにぎり うどん かき揚げ-さつまいも 果物-桃缶	御飯130g さつまいもご飯の具 和風チキンステーキ 白和え おすまし-花麩	御飯130g 鯖の胡麻醤油焼 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁-小松菜	パン 煮込みハンバーグ パ'ン'キ'ャ'ー'デ'ー 十五夜ゼリー	御飯130g 豚肉の味噌炒め 酢の物-ちくわ おすまし-かまぼこ	御飯130g チキンカレー コールスローサラダ プリン(手作り)	焼豚チャーハンの具 シューマイ 中華スープ 果物-パイン缶
夕食	麦ご飯130g すきやき風 胡麻じゃこ和え 味噌汁-青梗菜	麦ご飯130g さけの塩焼き 白菜とツナの煮物 味噌汁-厚揚げ	麦ご飯130g 鶏肉のねぎみそ焼き もやしのナムル おすまし-はんぺん	麦ご飯130g カレイの揚げ煮 酢味噌和え-カリフラワー おすまし-おつゆ麩	麦ご飯130g 鶏肉のくわ焼き スパゲティサラダ 味噌汁-キャベツ	麦ご飯130g 鯖の塩焼き 揚げ出し豆腐 味噌汁-ほうれん草	麦ご飯130g 煮しめ 酢の物-かにかま 味噌汁-豆腐
	9月29日(火)	9月30日(水)	いつも ありがとう				
朝食	御飯130g 味噌汁-南瓜 いわしバーグ 煮豆(南 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 オムレツ めんたいこ 牛乳					
昼食	御飯130g チキン南蛮2 胡瓜のしらす和え わかめスープ	御飯130g 豚肉の生姜焼き カリフラワーの甘酢和え 味噌汁-じゃが芋					
夕食	麦ご飯130g さわらの香り焼き うの花 味噌汁-キャベツ	麦ご飯130g 根菜とイカの煮付け かにサラダ おすまし-ソーメン					