



9月予定献立表



	9月2日 (月)	9月3日 (火)	9月4日 (水)	9月5日 (木)	9月6日 (金)	9月7日 (土)	9月8日 (日)
昼食	御飯135g 揚げ鶏のレモン煮 人参金平 きりこみ汁 果物 (ぶどう)	御飯135g 鮭のきのこ味噌焼き ピーナツ和え 雷汁 フルーツヨーグルト・もも	御飯135g 揚げ魚のねぎソースかけ ゴーヤのマヨ和え 清汁 (えのき) 果物 (みかん缶)	御飯135g 三色丼 カニカマのなます べったら漬 清汁 (かまぼこ) 果物 (バナナ)	麦ご飯135g 鶏肉の甲州蒸し さつま芋の甘辛煮 清汁 (うすら) 果物 (黄桃缶)	御飯135g 魚の磯辺揚げ なます きのこ汁 果物 (オレンジ)	休み
間食	吹雪まんじゅう	やわらかサブレ	作) くずもち風	黒糖ケーキ	作) 蒸しパン (チーズ)	プチシュークリーム	
夕食	御飯135g 信州蒸し 辛子味噌和え 清汁 (もずく)	御飯135g 鶏ミンチの五目蒸し もずく酢 清汁 (花麴)	御飯135g えび入り玉豆腐 春雨の酢の物 中華スープ	御飯135g 鯛の柚庵焼き 梅マヨ和え 赤だし (厚揚げ)	御飯135g たらのおランダ焼き シーザーサラダ 野菜スープ	御飯135g オイスター炒め もやしのナムル 春雨スープ	
	9月9日 (月)	9月10日 (火)	9月11日 (水)	9月12日 (木)	9月13日 (金)	9月14日 (土)	9月15日 (日)
昼食	<誕生会> おにぎり (赤飯) 冷やし中華 うの花炒り らっきょう漬 果物 (みかん缶)	<誕生会> 炊き込みピラフ135g チキンのマレンゴ風 フレンチサラダ 白菜スープ フルーツヨーグルト・みかん	<誕生会> たきこみご飯135g 魚の竜田揚げ キムチ和え 清汁 (かまぼこ) 果物 (梨)	麦ご飯135g 中華風0-スト丼 もやしとニラの炒め物 かき玉汁 果物 (洋梨缶)	御飯135g 鯡の揚げおろし煮 からし醤油和え 清汁 (花麴) 果物 (オレンジ)	御飯135g 揚げ豆腐 ひじきの炒り煮 きのこ汁 果物 (バナナ)	休み
間食	ケーキ	ケーキ	ケーキ	作) シルキーコッタ	作) 人参ケーキ	抹茶饅頭	
夕食	御飯135g 豆腐のふわふわ揚げ ピーマンのおかか和え 清汁 (おつゆ麴)	御飯135g 魚のさらさ蒸し 塩昆布和え 清汁 (もずく)	御飯135g 牛肉の炒め 焼きなす 雷汁	御飯135g 鯖の生姜煮 みぞれ和え 清汁 (えのき)	カレーライス135g コールスローサラダ らっきょう漬 ワカメスープ	御飯135g 魚の菜種焼き さつま芋の小倉煮 清汁 (うすら)	
	9月16日 (月)	9月17日 (火)	9月18日 (水)	9月19日 (木)	9月20日 (金)	9月21日 (土)	9月22日 (日)
昼食	御飯135g チキン南蛮 シーチキンサラダ コンソメスープ 果物 (洋梨缶)	<敬老の日御膳> ちらし寿司・135g 魚の味噌漬け焼き かぼちゃ饅頭 清汁 (そうめん) 果物 (ぶどう)	御飯135g 豚肉のしそ焼き 人参しりしり かき玉汁 フルーツヨーグルト・もも	御飯135g 魚の南部焼き サツマ芋とリンゴの煮物 清汁 (おつゆ麴) 果物 (オレンジ)	御飯135g 煮込みハンバーグ風 大豆サラダ 人参スープ 果物 (黄桃缶)	麦ご飯135g 五目豆煮 べったら漬 冷や汁 果物 (バナナ)	休み
間食	作) 蒸しパン (ココア)	和菓子 (寿の日)	巨峰カステラ	あんドーナツ	作) デザートムース (ピーチ)	黒棒	
夕食	御飯135g 蒸し魚のくずあんかけ 錦糸和え 清汁 (もずく)	御飯135g 包まないシューマイ 中華サラダ 中華スープ	御飯135g 魚のﾋﾞﾝﾃﾞﾙﾄﾞｰﾅｰｽﾞかけ スパゲティサラダ 野菜スープ	御飯135g 千草焼き 生姜醤油和え 赤だし (厚揚げ)	御飯135g 海老のケチャップ炒め 茄子の華風和え 春雨スープ	御飯135g 鶏唐揚げのおろしかけ ピーマンのじゃこ炒め きりこみ汁	
	9月23日 (月)	9月24日 (火)	9月25日 (水)	9月26日 (木)	9月27日 (金)	9月28日 (土)	9月29日 (日)
昼食	御飯135g 魚の酢豚風 ほうれん草中華風 かに玉スープ 果物 (梨)	御飯135g タンドリーチキン風 パンプキンサラダ コンソメスープ 果物 (黄桃缶)	御飯135g 蒸し魚の野菜あんかけ 白和え 清汁 (おつゆ麴) 果物 (オレンジ)	御飯135g 鶏肉の照焼き 南瓜のつや煮 清汁 (えのき) 果物 (洋梨缶)	おにぎり (ごま塩) 肉うどん 炒り豆腐 らっきょう漬 フルーツヨーグルト・みかん	御飯135g 魚のハーフパン粉焼き コロコロサラダ 豆乳スープ 果物 (みかん缶)	休み
間食	クリームコンフェ	おはぎ	作) 杏仁豆腐	作) バナナケーキ	黒糖饅頭	プチクレープ (チョコ)	
夕食	麦ご飯135g 牛肉の柳川風 レモン和え 赤だし (豆腐)	御飯135g 太刀魚のﾄﾞﾏ照焼き 菜果なます 清汁 (茶そば)	御飯135g 揚げ鶏のねぎソース ちくわとおくらの和え物 きのこ汁	御飯135g 麻婆豆腐 涼拌三絲 中華スープ	御飯135g 魚のカレー揚げ ブロッコリーのかにあんかけ きりこみ汁	チャーハン 蒸し鶏のごまだれ和え 九ちゃん漬け 水ギョーザ	
	9月30日 (月)						
昼食	御飯135g 鶏の竜田揚げ なすのみぞれかけ 清汁 (エビボール) 果物 (黄桃缶)						
間食	スイスパウム						
夕食	御飯135g 鮭のマヨネーズ焼き オクラとひじきのしそ和え 雷汁						