

9月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝食		1	2	3	4	5	6
朝食		ご飯 肉詰めいなりの煮物 もろぎゅう たいみそ みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	食パン&ぶどうパン ウインナー ブロッコリーのマヨ和え いちごジャム かぼちゃのスープ	ご飯 厚焼き玉子 ほうれん草のさつと煮 ふりかけ（かつお） みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 白菜のなめたけ和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 鮭の塩焼き かつの青しそ風味和え ゆずみそ みそ汁
昼食		ご飯 さわらの甘辛煮 春雨のオムレツ炒め ほうれん草の和風和え フルーツ	ご飯 ロールキャベツ ゴーヤの揚げ炒め 浅漬け フルーツ	ご飯 かに玉 なすの味噌炒め たまねぎのおかか和え フルーツ	ご飯 豚肉の香草炒め かつわりの錦糸和え にんじんのナムル フルーツ	ご飯 えびカツ ぜんまいの煮物 里芋の山椒味噌和え フルーツ	ご飯 鶏大根煮 もやしのごま酢和え わさび風味漬け フルーツ
夕食		ご飯 鶏肉の幽庵焼き きのこのマリネ 青かっぱ みそ汁	ご飯 炒り豆腐 オクラのゆず醤油和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしのおろし醤油和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 豆腐寄せマスタートソース 切干大根のサラダ おかず生姜 みそ汁	ご飯 鶏肉のみそ焼き ポトと竹の芽 桜大根 すまし汁	ご飯 麻婆なす ブロッコリーのしらす和え ザーサイ みそ汁
朝食	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 ほうれん草の磯和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 しゅうまい いんげんのごま和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 角揚げの煮物 きゅうりの棒々鶏風和え ふりかけ（たらこ） みそ汁	ご飯 オムレツ いんげんの利休煮 ゆずみそ みそ汁	ご飯 竹輪と昆布の煮物 オクラの中華和え たいみそ みそ汁	ご飯 がんものおろし煮 きゅうりの酢味噌和え のり佃煮 みそ汁
昼食	ご飯 ハヤシライス きゅうりのサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 厚揚げの材料 塩炒め さつま芋の甘煮 かつわりの梅和え フルーツ	ご飯 鶏肉と舞茸のそば かつと豆腐の芽 フルーツ	ご飯 春巻 山菜の煮物 甘酢漬け フルーツ	ご飯 ほっけの白醤油焼き きのこのべーコンチノ風 白菜の味噌和え フルーツ	ご飯 回鍋肉 なすの南蛮漬け かつわりのおかか和え フルーツ	ご飯 はんぺんチーズフライ ひじきの煮物 ブロッコリーの生姜和え フルーツ
夕食	ご飯 めばるの粕漬焼き にんじんの白和え たかな漬け みそ汁	ご飯 煮込みハンバーグ ごぼうのわさびマヨ 刻みたくあん スープ	ご飯 中華風玉子とじ煮 もやしの酢の物 しば漬け みそ汁	ご飯 豆腐の肉味噌炒め ブロッコリーの錦糸和え おかず生姜 すまし汁	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草の辛子和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 マトウダイののり味噌焼き いんげんとハムの芽 梅なめたけ すまし汁	ご飯 豚肉の中華煮 もやしの葱ソース和え しば漬 スープ
朝食	14	15（敬老の日）	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 いわし煮 キャベツの煮浸し ふりかけ（野菜） みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 かつのごま酢和え 梅びしお みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ロールパン&ぶどうパン ミートボール キャベツのトシ和え マーメレードジャム コーンスープ	ご飯 三角豆腐の煮物 もやしのゆかり和え たいみそ みそ汁	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 ほうれん草のゆず醤油和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 カレー キャベツのなめたけ和え 桜大根 みそ汁
昼食	ご飯 チキンカレー チーズといんげんの芽 福神漬け フルーツ	ご飯 えびちらし 紅白杏仁	ご飯 メンチカツ 芋がらの煮物 もろぎゅう フルーツ	ご飯 肉豆腐 さつま芋の山椒味噌和え ブロッコリーの青しそ風味和え フルーツ	ご飯 豚肉のさっぱり煮 なすの揚げ浸し オクラのわさび和え フルーツ	ご飯 厚揚げの味噌炒め 春雨の和え物 かつわりのオムレツ和え フルーツ	ご飯 青椒肉絲 南瓜の甘煮 キムチ和え フルーツ
夕食	ご飯 豆腐寄せねぎ味噌かけ 里芋のサラダ 昆布佃煮 すまし汁	ご飯 鶏肉の磯風焼き 切干大根の塩昆布芽 青かっぱ みそ汁	ご飯 千草焼き卵 白菜のサラダ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 酢鶏 ぜんまいのナムル ザーサイ スープ	ご飯 さばの塩麹焼き ゴーヤのカルマヨ 刻みたくあん みそ汁	ご飯 鶏肉の香味焼き 舞茸のマリネ おかず生姜 みそ汁	ご飯 親子煮 きゅうりのかま和え しば漬 みそ汁
朝食	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ご飯 はんぺんの煮物 白菜の酢味噌和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 タレ付き肉団子 いんげんの生姜和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 えびしんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 つくねの煮物 かつの味噌和え なめたけ みそ汁	ご飯 かに高野豆腐の煮物 ブロッコリーの磯和え ふりかけ（鮭） みそ汁	ご飯 目玉焼き 白菜の土佐煮 梅びしお みそ汁	ご飯 がんもの煮物 かつわりの錦糸和え ゆずみそ みそ汁
昼食	ご飯 ツナカレー ブロッコリーの芽 らっきょう フルーツ	ご飯 とんかつ ほうれん草のさつと煮 もやしの塩炒め和え フルーツ	ご飯 麻婆豆腐 なすのポン酢漬け 塩昆布和え フルーツ	ご飯 焼きうどん かにシュウマイ フルーツ	ご飯 すき焼き風コロケ 切干大根煮 もやしの棒々鶏風和え フルーツ	ご飯 豚丼風煮 ほうれん草のごま和え たまご豆腐 フルーツ	ご飯 具だくさんオムレツ 金平ごぼう いんげんの和風和え フルーツ
夕食	ご飯 豚バラ大根 オクラの辛子和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 赤魚の西京焼き ひじきサラダ しそ桜 すまし汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 南瓜のゴマドレッシング 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 さばのゆず風味煮 べーコンときゅうりの芽 しば漬 みそ汁	ご飯 照り焼きハンバーグ 人参とツナの芽 おかず生姜 みそ汁	ご飯 さわらの甘味噌焼き まいたけの白和え たかな漬 みそ汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 きゅうりの中華和え 桜大根 みそ汁
朝食	28	29	30				
朝食	ご飯 三色いなりの煮物 もやしの梅なめたけ和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 五目卵焼き まいたけのソテー たいみそ みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁				
昼食	ご飯 キーマカレー チーズとキャベツの芽 福神漬け フルーツ	ご飯 ヒラスの味噌煮 大豆と芋がらの煮物 ブロッコリーのおろし醤油和え フルーツ	ご飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋ののり塩和え いんげんの青しそ風味和え フルーツ				
夕食	ご飯 揚げ豆腐のあんかけ さつま芋サラダ しそ桜 みそ汁	ご飯 鶏肉の山椒焼き 野菜のマリネ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 厚揚げのミートソースかけ 白菜のコールスローサラダ 刻みたくあん みそ汁				
朝食							
朝食							
朝食							
朝食							
朝食							