9月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			ご飯 車麸の煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	食パン＆黒糖パン ミートボール きゅうりのドレ和え いちごジャム コーンスープ	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 かぶの酢味噌和え ふりかけ（たらこ） みそ汁	ご飯 ねぎ入り厚焼玉子 白菜のさっと煮 おかず生姜 みそ汁	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 きゅうりのゆず醤油和え 梅びしお みそ汁
昼食			ご飯 いか野菜カツ 大豆と芋がらの煮物 オクラの和風和え フルーツ	ご飯 肉豆腐 いんげんのだし醤油和え わさび風味漬け フルーツ	ご飯 鶏肉の黒酢炒め じゃが芋のｶﾚｰ風味和え もやしのゆかり和え フルーツ	ご飯 ヒラスのねぎ味噌焼き なすの山椒炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾚﾓﾝ醤油和え フルーツ	ご飯 回鍋肉 たまねぎサラダ 甘酢漬け フルーツ
夕食			ご飯 ﾂﾅとほうれん草の卵焼き 南瓜と花野菜のｻﾗﾀﾞ しそ桜 みそ汁	ご飯 鶏肉の磯風焼き きのこのマリネ 青かっぱ みそ汁	ご飯 めばるの粕漬焼き れんこんのサラダ 刻みたくあん みそ汁	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 オクラの中華和え 桜大根 みそ汁	ご飯 厚揚げのﾐｰﾄｿｰｽかけ ﾍﾞｰｺﾝといんげんの和え物 しば漬け スープ
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ご飯 三色いなりの煮物 ほうれん草の生姜和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 関西風だし巻き玉子 かぶの利休煮 ふりかけ（鮭） みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 カレイの煮付け いんげんの青しそ風味和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 厚焼き玉子 ほうれん草のソテー たいみそ みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 もやしサラダ ふりかけ（たまご） みそ汁	ご飯 つくねの煮物 オクラのお浸し ゆずみそ みそ汁
昼食	ツナカレー 枝豆とｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ 福神漬け フルーツ	ご飯 豆腐寄せﾁｰｽﾞﾏﾖｿｰｽ もやしの炒め物 塩昆布和え フルーツ	ご飯 親子煮 なすのポン酢漬け ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの磯和え フルーツ	きのこうどん 冷や奴 フルーツ	ご飯 ホキの塩麹焼き さつま芋のｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾞﾃﾄ風 ゆず風味漬け フルーツ	ご飯 チキンカツ 切干大根煮 かぶの香味和え フルーツ	ご飯 枝豆とそぼろの玉子焼き ｼﾝｺﾝとﾏｲﾀｹのﾊﾞﾀｰ風味炒め いんげんのしらす和え フルーツ
夕食	ご飯 鶏肉の韓国風照り焼き ごぼうのサラダ しそ桜 みそ汁	ご飯 サバの味噌煮 ｷｬﾍﾞﾂとﾁｷﾝのｻﾞｰｻｲ和え 赤かっぱ すまし汁	ご飯 おろしｿｰｽﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ねばねば豆腐サラダ 刻みたくあん みそ汁	ご飯 厚揚げのﾈｷﾞ塩炒め ぜんまいのナムル しば漬け みそ汁	ご飯 豚肉のさっぱり煮 もろきゅう おかず生姜 すまし汁	ご飯 赤魚の甘味噌焼き ひじきの白和え たかな漬け すまし汁	ご飯 豚肉となすの生姜炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰの梅和え 桜大根 スープ
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ご飯 かに高野豆腐の煮物 きゅうりのごま和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 三角豆腐の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの辛子和え たいみそ みそ汁	ご飯 えびしんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ&ぶどうﾊﾟﾝ ウインナー ｷｬﾍﾞﾂのﾄﾞﾚ和え りんごジャム スープ	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 ほうれん草の酢味噌和え ふりかけ（野菜） みそ汁	ご飯 竹輪と昆布の煮物 もやしの錦糸和え 梅びしお みそ汁	ご飯 玉子とハムのソテー かぶのﾚﾓﾝ醤油和え のり佃煮 みそ汁
昼食	チキンカレー ﾁｰｽﾞと白菜のｻﾗﾀﾞ 福神漬け フルーツ	ご飯 牛肉コロッケ ほうれん草の煮浸し たまご豆腐 フルーツ	ご飯 豚肉の香草炒め なすの南蛮漬け もやしのなめたけ和え フルーツ	ご飯 鶏肉の中華風玉子とじ煮 南瓜とｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ ごぼうのねぎ味噌和え フルーツ	ご飯 メンチカツ 芋がらの煮物 じゃが芋ののり塩和え フルーツ	ご飯 厚揚げの肉味噌炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのわさび和え たまねぎのおかか和え フルーツ	ご飯 肉団子の甘酢炒め さつま芋の甘煮 キムチ和え フルーツ
夕食	ご飯 さわらのしそ塩麹焼き 人参とツナのサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 鶏肉のみそ焼き 野菜のﾏｽﾀｰﾄﾞﾏﾘﾈ しそ桜 すまし汁	ご飯 炒り豆腐 オクラとかにかまの和え物 赤かっぱ みそ汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 白菜のゆかり和え 青かっぱ みそ汁	ご飯 ほっけの白醤油焼き 切干大根のサラダ おかず生姜 みそ汁	ご飯 鶏肉の幽庵焼き ひじきサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 擬製豆腐 ｷｬﾍﾞﾂの煮浸し 刻みたくあん みそ汁
	20	21（敬老の日）	22	23	24	25（十五夜）	26
朝食	ご飯 いか団子の煮物 白菜のごま酢和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 オムレツ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｿﾃｰ ふりかけ（かつお） みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 肉詰めいなりのあんかけ オクラの青しそ風味和え 桜大根 みそ汁	ご飯 いわし煮 いんげんの煮物 梅びしお みそ汁	ご飯 がんもの煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ（たらこ） みそ汁	ご飯 しゅうまい ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和風和え たいみそ みそ汁
昼食	ハヤシライス きゅうりのサラダ 福神漬け フルーツ	えびちらし 胡麻とうふ	ご飯 具だくさんオムレツ もやしのﾍﾞﾍﾞﾛﾝﾁｰﾉ風 なすの揚げ浸し フルーツ	ご飯 鶏から揚げ葱ソース かぶのさっぱり煮 れんこんの山椒味噌和え フルーツ	ご飯 家常豆腐 ｶﾘﾌﾗﾜｰのしらす和え 浅漬け フルーツ	五目ご飯 お月見ハンバーグ 青りんごゼリー	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 もやしの塩ﾀﾞﾚ和え フルーツ
夕食	ご飯 めばるの西京焼き 里芋のサラダ 赤かっぱ すまし汁	ご飯 鶏大根煮 いんげんの生姜和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 カレイの煮付け 枝豆の白和え おかず生姜 みそ汁	ご飯 豆腐の中華煮 塩昆布和え ザーサイ スープ	ご飯 鶏の照り焼き さつま芋のサラダ しそ桜 みそ汁	ご飯 ヒラスのゆず塩麹焼き なすの味噌炒め たかな漬け すまし汁	ご飯 他人煮 春雨の酢の物 しば漬け みそ汁
	27	28	29	30			
朝食	ご飯 三色高野の煮物 ｵｸﾗのなめ茸和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 白菜の錦糸和え ふりかけ（鮭） みそ汁	ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	食パン・黒糖パン スクランブルエッグ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え マーマレードジャム スープ			
昼食	キーマカレー いんげんのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 厚揚げのゆずあんかけ 焼きビーフン ｶﾘﾌﾗﾜｰのごま和え フルーツ	焼きうどん 水餃子 フルーツ	ご飯 麻婆なす 南瓜の甘煮 ｵｸﾗと豆腐の和え物 フルーツ			
夕食	ご飯 豆腐寄せみそﾏﾖｿｰｽ 切干大根の塩昆布ｻﾗﾀﾞ 桜大根 すまし汁	ご飯 肉団子のコンソメ煮 野菜の和風マリネ おかず生姜 みそ汁	ご飯 さわらの甘辛煮 じゃが芋のサラダ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 鶏肉のつけ焼き かぶのミルク煮 刻みたくあん みそ汁			