



9月献立表

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			パン食 カリフラワーのカレー風味煮 フルーツ 牛乳	パン食 白菜のソテー フルーツ 牛乳	パン食 グラタンスープ フルーツ 牛乳	パン食 小松菜の中華炒め物 フルーツ 牛乳	パン食 カリフラワーのスープ煮 フルーツ 牛乳
昼食			赤飯 白身魚のパン粉焼き 高野豆腐の吉野煮 キャベツのボン酢和え 味噌汁	ごはん 肉団子の田舎煮 がんもの含め煮 もやしのごま和え 味噌汁	ごはん ホキのマヨネーズ焼き しろ菜の煮物 ニンジンサラダ 味噌汁	ごはん マスの山椒焼き 茄子の煮浸し もやしの甘酢和え 清汁	チキンカレー ツナサラダ 福神漬 カフェオレゼリー
夕食			ごはん ポークソテー・トマトソース ポテトサラダ しろ菜の煮びたし コンソメスープ 長崎カステラ	ごはん 鰯のムニエル 小松菜のドレッシング和え パナナ 味噌汁 マフィン	ごはん かに玉 炒り豆腐 春雨の中華和え 中華スープ ヨーグルトいちごソース	ごはん 豚肉の竜田焼き きんぴら大豆 白菜の和え物 味噌汁 蒸しパン（オレンジソース）	ごはん 鰯の味噌煮 チンゲン菜のソテー いんげんの胡麻和え すまし汁 ロールケーキ（チョコ）
3時	6	7	8	9	10	11	12
朝食	パン食 白菜のソテー ヨーグルト フルーツオレ	パン食 スパゲッティケチャップ炒め フルーツ 牛乳	パン食 小松菜中華炒め フルーツ 牛乳	パン食 カリフラワーのカレー風味煮 フルーツ 牛乳	パン食 ポテトのクリーム煮 フルーツ 牛乳	パン食 キャベツのソテー フルーツ 牛乳	パン食 大根のコンソメ煮 フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 麻婆豆腐 シューマイ ほうれん草のナムル 中華スープ	ごはん 和風肉団子煮 ビーフンソテー カリフラワーサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のソテークリームソース 三度豆のソテー ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉の生姜炒め 炒り豆腐 ほうれん草のごま和え すまし汁	ごはん 鶏肉の唐揚げ・和沛 ^ん 酢 ひじき炒め煮 小松菜のおかか和え 味噌汁	かやく御飯 鯖の生姜焼き 冷やっこ もやしの酢の物 味噌汁	ごはん 鶏肉の野菜あんかけ 南瓜の煮物 チンゲン菜のドレッシング和え 味噌汁
夕食	ごはん 白身魚のムニエルオーロラソース じゃが芋とちくわの炒め煮 なます 味噌汁 カルピスゼリー	ごはん ブリの七味焼き 南瓜の含め煮 チンゲン菜ののり和え かきたま汁 水ようかん	ごはん 鰯の山椒焼き がんも煮 春雨の和え物 すまし汁 リンゴゼリー	ごはん 干草焼き 大根の煮物 白菜のサラダ 味噌汁 黒糖ケーキ	ごはん 鰯の照り焼き 三度豆の炒め煮 カリフラワーのドレッシング和え すまし汁 プリン	ごはん 豚肉のねぎみそ焼 じゃが芋の白煮 小松菜のくるみ和え すまし汁 ヨーグルトイチゴソース	ごはん 白身魚のソテー・クリームソースかけ 三度豆のおかか煮 白菜の梅肉和え 味噌汁 蒸しパン（ブルベリー）
3時	13	14	15	16	17	18	19
朝食	パン食 じゃがいものソテー ヨーグルト りんごジュース	パン食 チンゲン菜のスープ煮 フルーツ 牛乳	パン食 マカロニのソテー フルーツ 牛乳	パン食 白菜のクリーム煮 フルーツ 牛乳	パン食 カリフラワーのカレー風味煮 フルーツ 牛乳	パン食 きゃべつの炒め物 フルーツ 牛乳	パン食 しろ菜の中華煮 フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 豚肉の焼肉風 スクランブルエッグ 春雨の中華和え 中華スープ	*日本味めぐり・兵庫県* 穴子丼 冬瓜煮 みかんゼリー 赤だし	ごはん 豚肉の山椒炒め 豆腐の卵とじ おくら ^の 和え物 味噌汁	ちらし寿司 大根煮 小松菜のごま和え 赤だし	ごはん 煮込みハンバーグ じゃが煮物 チンゲン菜の辛子和え コンソメスープ	ごはん 豚肉の生姜炒め 夫婦だき オクラのおかか和え 味噌汁	ごはん 鰯の竜田揚げ 三度豆の炒め煮 白菜の桜漬け和え 味噌汁
夕食	ごはん ホッケのムニエル・レモンソース 煮豆（うぐいす豆） 小松菜のドレッシング和え 味噌汁 杏仁風ゼリー	ごはん 肉団子の中華風 大豆磯煮 白菜のおかか和え すまし汁 ヨーグルトブルベリーソース	ごはん 鰯の照り焼き きんぴらごぼう 菜の花の和え物 味噌汁 きな粉プリン	ごはん 鶏肉のみそくわ焼 厚揚げのおかか煮 もやし中華和え すまし汁 パナナケーキ	ごはん ホッケの幽庵焼き 茄子の煮浸し スパゲティサラダ 味噌汁 ロールケーキ（バニラ）	ごはん ホキのムニエル 小松菜の炒め物 もやしサラダ 味噌汁 蒸しパン（オレンジ）	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ フルーツ 味噌汁 マフィン（チョコ）
3時	20	21	22	23	24	25	26
朝食	パン食 カリフラワーのソテー ヨーグルト コーヒー牛乳	パン食 チンゲン菜のコンソメ煮 フルーツ 牛乳	パン食 スパゲティのソテー フルーツ 牛乳	パン食 白菜の中華煮 フルーツ 牛乳	パン食 野菜炒め フルーツ 牛乳	パン食 白菜のソテー フルーツ 牛乳	パン食 カリフラワーのクリーム煮 フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 八宝菜 シューマイ 小松菜のドレッシング和え 中華スープ	*敬老の日* 赤飯 天ぷらの盛り合わせ 白菜の辛子和え きな粉プリン 赤だし	ごはん 鶏のカレーシチュー ホタテ風フライ ブロッコリーのサラダ 漬物	ごはん 豚肉と茄子炒め物 きんぴらごぼう カリフラワーサラダ すまし汁	ごはん 鶏肉のトマトソース煮 白菜のボン酢和え ビーフン炒め 味噌汁	*中秋の名月* さつまいもご飯 鰯のちゃんちゃん焼き風 厚揚げ煮物 ぶどうゼリー すまし汁	ごはん 白身魚のパン粉焼き ひじき炒め煮 ポテトサラダ コンソメスープ
夕食	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き 炒り豆腐 佃煮（昆布） 味噌汁 カルピスゼリー	ごはん 一銭焼風卵焼き 茄子の田楽 カリフラワーのかにかま和え 清汁 抹茶饅頭	ごはん 白身魚の和風ムニエル 大根の炒め煮 小松菜のボン酢和え 清汁 パナナケーキ	ごはん サワラの照り焼き がんもの含め煮 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁 ヨーグルトいちご	ごはん 鯖の竜田揚げ 炒り豆腐 チンゲン菜のナムル すまし汁 黒糖ケーキ	ごはん 豚肉のソテー野菜あん 温泉卵 もやしのごま酢和え 味噌汁 うさぎ饅頭	ごはん 肉団子塩ダレ炒め 高野の含め煮 キャベツのツナ和え 味噌汁 リンゴゼリー
3時	27	28	29	30			
朝食	パン食 しろ菜のソテー ヨーグルト ミルクティ	パン食 カリフラワーのコンソメ煮 フルーツ 牛乳	パン食 白菜の中華煮 フルーツ 牛乳	パン食 チンゲン菜のソテー フルーツ 牛乳			
昼食	ごはん 豚じゃが 煮奴 オクラのおかか和え すまし汁	焼きめし 焼売 春雨サラダ 中華スープ	ごはん ホキのマヨネーズ焼き がんも煮 オクラのお浸し 清汁	ごはん 鰯の山椒焼 揚げ出し豆腐 いんげんのピーナツ和え 味噌汁			
夕食	ごはん ホッケの塩焼き 大根の煮物 小松菜の生姜和え すまし汁	ごはん 鰯の幽庵焼き 南瓜の含め煮 ほうれん草の辛子和え 清汁	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き きんぴらごぼう ブロッコリーのツナ和え 味噌汁	ごはん 肉団子の含め煮 ジャーマンポテト もやしの酢の物 味噌汁			
3時	*お誕生日会* ケーキ	牛乳ケーキ	パナナケーキ	マフィン（チョコ）			