

9月 献立

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		びんちょうマグロのおろしステーキ	豚バラと野菜のきんぴら風	白身魚のフライ	さわらのジャーマンポテト焼き	豚肉のしゃぶしゃぶ風
		ちんげん菜のお浸し	ポテトサラダ	ひじきと大豆の煮物	ビーフン炒め	じゃが芋ときの子のバター醤油炒め
		胡麻豆腐	小松菜と小柱の和え物	木の子と人参の和え物	しろ菜の酢味噌掛け	オクラとろろ
6(日)		7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
ご飯		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
赤魚の野菜あんかけ		鶏肉の唐揚げ	牛肉と玉葱の旨煮	シーフードカレー	鮭の西京焼き	牛肉コロッケ
小松菜と揚げの煮浸し		かぼちゃサラダ	ほうれん草の和え物	木の子のポン酢掛け	揚げ出し豆腐	キャロットラペ
春雨サラダ		めかぶ冷奴	玉子豆腐	グリーンサラダ	ぜんまいともやしのナムル	高野豆腐の玉子ㇼ
味噌汁		味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁
13(日)		14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
ご飯		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
酢鶏		八宝菜	肉じゃが	冬瓜のそぼろ煮	鶏肉と野菜の照り焼きソース	かれいの変わり揚げ
豆腐サラダ		糸こんにゃくの中華サラダ	いんげんのピーナッツ和え	じゃこおろし	水菜と大根のサラダ	マカロニサラダ
キャベツの胡麻ドレ和え		ほうれん草のお浸し	キャベツとツナのマリネ	じゃが芋の明太炒め	厚揚げの生姜煮	切り干し大根のゆかり和え
味噌汁		玉子スープ	味噌汁	味噌汁	吸い物	味噌汁
20(日)		21(月) 敬老の日	22(火) 国民の休日	23(水) 秋分の日	24(木)	25(金)
ご飯		《 面前提供 》	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
ビーフンチュー			鮭ときこの粒マスタード焼き	ハンバーグ	豚肉と野菜のレモン蒸し	ロールキャベツのクリーム煮
野菜と海藻のサラダ		お寿司	かぼちゃの煮物	しらすとしめじのペペロンチーノ風	切り干し大根の甘酢	スパゲッティサラダ
りんごのフリット		お蕎麦	三つ葉と平天の煮浸し	ブロッコリーのドレ和え	ひじきの白和え	トマトの玉子炒め
			味噌汁	スープ	すまし汁	スープ
27(日)		28(月)	29(火)	30(水)		
ご飯		ご飯	ご飯	ご飯		
ぶりと大根の揚げ煮		たちうおの煮付け	おでん盛り合わせ(鶏肉入り)	さばの味噌煮		
白才の青じそ和え		にらともやしのお浸し	もずく酢	焼茄子のとろろかけ		
糸こんにゃくと青菜の炒め		高野豆腐の含め煮	白才の甘味噌和え	小柱の酢の物		
味噌汁		味噌汁	味噌汁	すまし汁		