

9月7日(月)～9月20日(日)の献立表

	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 変わり金平 煮浸し 紫蘇昆布 牛乳	ご飯 味噌汁 豆もやしの煮物 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 切り昆布の煮しめ とろろ芋 こうなごの佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 大根のどぼろ煮 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 変わり金平 温泉卵 紫蘇あんず 牛乳	ご飯 味噌汁 卯の花炒り とろろ芋 漬け物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮付け 納豆 漬け物 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 親子煮 長芋の梅酢和え 即席漬け 果物	ご飯 きのこ汁 赤魚の粕漬け焼き 煮物 香の物 果物	ドライカレー ワカメスープ 野菜サラダ ミルクゼリー	ご飯 塩豚汁 焼き魚(紅鮭) 茄子の田楽 オクラの和え物 果物	ご飯 山菜うーめん汁 鶏のみそ漬け焼き 青菜の胡麻和え 梅のせ冷やっこ 果物	パン 野菜ジュース 牛肉の千切りソース煮 野菜サラダ 果物 牛乳	敬老会
夕食	ご飯 味噌汁 鰯の粕漬け焼き 春雨炒め 漬け物	ご飯 味噌汁 豚の味噌煮 もずく酢 漬け物	ご飯 味噌汁 シルバーの味醂焼き ナスと挽肉の炒め物 漬け物	ご飯 味噌汁 回鍋肉 カボチャの甘煮 漬け物	ご飯 味噌汁 すい身揚げの甘辛煮 ひじき蓮根 漬け物	ご飯 味噌汁 里芋の南蛮煮 お浸し 漬け物	ご飯 味噌汁 カレイの生姜煮 五目金平 漬け物

	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 キャベツの炒め煮 温泉卵 紫蘇巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき煮 とろろ芋 味付にんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 繊維切り野菜のソテー 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 なす炒り おろし和え 子持ちめかぶ 牛乳	ご飯 味噌汁 油麴の煮物 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 ぜんまいの五目煮 とろろ芋 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 金平ごぼう 納豆 漬け物 ヤクルト
昼食	しょうがご飯 すまし汁 鰯の西京焼き 切り昆布の煮付け 香の物 果物	ご飯 野菜スープ 豚肉のチンジャオロースウ 二色浸し 香の物 果物	ちぎれ梅とじゃこご飯 味噌汁 鯖のみりん焼き 揚げ茄子の肉味噌かけ 即席漬け 果物	ご飯 味噌汁 豚肉のきのこソース マカロニサラダ 漬け物 果物	ご飯 きのこ汁 魚の西京焼き 治部煮 酢の物 果物	ほたもち おくずかけ 野菜の煮しめ 即席漬け 果物	サンドイッチ(卵) 菓子パン(薩摩芋) ワカメスープ 白身魚のムニエル 五色サラダ 果物 牛乳
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き お浸し 漬け物	ご飯 味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き サラダ 漬け物	ご飯 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 小松菜の磯辺和え 漬け物	ご飯 味噌汁 秋刀魚の松前煮 蓮根の金平 漬け物	ご飯 味噌汁 ナスと豚バラの味噌炒め 青菜納豆 漬け物	ご飯 味噌汁 魚のしぐれ煮 もやしの野菜炒め 漬け物	ご飯 味噌汁 鶏のさっぱり煮 コールスロー 漬け物