

9月献立表

	朝	昼	夕
1日(月)	- ご飯 - ハンバーグ - メバル雑穀煮 ・お浸し - みそ汁 ・漬物	- わかめご飯 - 冷拌豆腐 - 野菜炒め - キウイ ・牛乳	- ご飯 - あじ照焼 - 和え物 - みそ汁 
2日(火)	- ご飯 - 厚焼き玉子 - ぶり塩焼 ・ひじき煮 - みそ汁 ・漬物	- ご飯 - 鶏の包み焼 - 旨煮 - すいか ・牛乳	- ご飯 - 鮭ごま醤油焼 - 和え物 - みそ汁
3日(水)	- 麦ご飯 - トロロ - さわら塩焼 ・中華炒め - みそ汁 ・漬物 	- ご飯 - かわいい野菜あん - 酢の物 - 黄桃コンポート ・牛乳	- ご飯 - 鶏の山椒焼 - 煮付け - みそ汁
4日(木)	- ご飯 - きのこ卵焼き - にしん甘露煮 ・煮浸し - みそ汁 ・漬物	- パン - ミートローフ - サラダ・スープ - ゼリー ・牛乳 	- ご飯 - 赤魚塩焼 - ソテー - みそ汁 
5日(金)	- ご飯 - しゅうまい ・お浸し - 野菜のふわっと揚げ - みそ汁 ・漬物	- ご飯 - みそ田楽 - 彩り和え - ぶどう ・牛乳	- ご飯 - かじき照焼 - 筑前煮 - 清汁
6日(土)	- ご飯 - ます塩焼 - 野菜しんじょう ・煮浸し - みそ汁 ・漬物	- ご飯 - 鶏ハーブ焼 - 和え物 - メロン ・牛乳 	- ご飯 - さんまみぞれ煮 - マカロニサラダ - みそ汁
7日(日)	- ご飯 - 肉詰めいなり - ひらすみりん焼 ・ソテー - みそ汁 ・漬物 	- ご飯 - ぶりキャベツカツ - サラダ - 洋梨コンポート ・牛乳	- ご飯 - すき焼き煮 - かに豆腐 - みそ汁 
8日(月)	- ご飯 - いか小判 - 玉子ロール ・煮付け - みそ汁 ・漬物 	- ご飯 - ポークチャップ - 中華炒め - バナナ ・牛乳 	- ご飯 - さば塩焼 - 和え物 - みそ汁
9日(火)	- ご飯 - 納豆 - しんじょう ・煮付け - みそ汁 ・漬物 	- 栗ご飯 - なす長月焼 - 和え物 - キウイ、パイン ・牛乳 	- ご飯 - あじ塩焼 - 彩り金平 - みそ汁 
10日(水)	- ご飯 - 赤魚塩焼 - 若鶏照焼 ・ソテー - みそ汁 ・漬物	- クラムチャウダーパスタ - マリネ - ババロア - 牛乳	- ご飯 - 焼肉 - 旨煮 - みそ汁

11日(木)	・ご飯 ・五目豆腐揚げ ・かじき塩焼 ・お浸し ・みそ汁 ・漬物 	・ご飯 ・鶏のねぎ味噌焼 ・炒め煮 ・ぶどう ・牛乳	・ご飯 ・ほっけ塩焼 ・和え物 ・清汁
12日(金)	・ご飯 ・ミートボール ・ぶりみりん焼 ・煮浸し ・みそ汁 ・漬物 	・カレーライス ・サラダ ・梨 ・牛乳 	・ご飯 ・鮭塩焼 ・和え物 ・みそ汁 
13日(土)	・ご飯 ・ねぎ入り卵焼き ・ふりかけ ・炒め物 ・みそ汁 ・漬物	・パン ・ハンバーグ ・彩りサラダ ・スープ ・ゼリー ・牛乳 	・ご飯 ・たら照焼 ・ナムル ・みそ汁 
14日(日)	・ご飯 ・湯葉けんちん ・めかぶ和え ・煮付け ・みそ汁 ・漬物	・ご飯 ・さわら西京焼 ・和え物 ・黄桃コンポート ・牛乳	・ご飯 ・鶏のマーマレード焼 ・野菜炒め ・清汁
15日(月)	・ご飯 ・きのこ卵焼き ・いわし南蛮 ・煮浸し ・みそ汁 ・漬物	・赤飯 ・天ぷら ・白和え ・葛餅デザート ・牛乳 	・ご飯 ・豚の塩麴焼 ・煮付け ・みそ汁 
16日(火)	・ご飯 ・卵の花 ・さば照焼 ・ソテー ・みそ汁 ・漬物	・ご飯 ・タンドリーチキン ・切干大根煮 ・りんご ・牛乳	・ご飯 ・ひらすごま醤油焼 ・和え物 ・みそ汁
17日(水)	・ご飯 ・チキンボール ・ツナ生姜煮 ・お浸し ・みそ汁 ・漬物	・ご飯 ・信田煮 ・和え物 ・フルーツ和え ・牛乳 	・ご飯 ・赤魚照焼 ・焼ビーフン ・みそ汁
18日(木)	・ご飯 ・鮭塩焼 ・五目しんじょ ・和え物 ・みそ汁 ・漬物 	・彩りご飯 ・ミックスフライ ・かに風味卵焼き ・炒め煮 ・蓮根と挽肉の照焼 ・漬物 ・清汁 ・ぶどう ・牛乳	・ご飯 ・生姜焼き ・おかか煮 ・みそ汁 
19日(金)	・ご飯 ・メバル雑穀煮 ・オムレツ ・ソテー ・みそ汁 ・漬物	・ご飯 ・麻婆豆腐 ・五色和え ・バナナ ・牛乳 	・ご飯 ・ぶりみりん焼 ・田舎煮 ・みそ汁
20日(土)	・ご飯 ・三色豆 ・しゅうまい・きゅうりもみ ・みそ汁 ・漬物 	・親子そば ・ナムル ・キウイ ・牛乳 	・ご飯 ・カレイ付焼 ・きのこ煮 ・みそ汁
21日(日)	・ご飯 ・えびサンド ・鶏肉照焼 ・ひじき煮 ・みそ汁 ・漬物 	・ご飯 ・さば味噌煮 ・和え物 ・洋梨コンポート ・牛乳	・ご飯 ・巣ごもり卵 ・トマト炒め ・清汁

22日(月)	・ご飯 ・ほっけ塩焼 ・ひろうす ・お浸し ・みそ汁 ・漬物	・ご飯 ・松風焼 ・彩り金平 ・りんご ・牛乳 	・ご飯 ・かじきみりん焼 ・筑前煮 ・清汁
23日(火)	・ご飯 ・ハンバーグ ・湯豆腐 ・和え物 ・みそ汁 ・漬物	・きのこご飯 ・鮭甘酢照煮 ・青梗菜の煮浸し・芋の子汁 ・おはぎ ・牛乳 	・ご飯 ・鶏の山椒焼 ・ソテー ・中華スープ 
24日(水)	・ご飯 ・若草蒸し ・さわら塩焼 ・炒め物 ・みそ汁 ・漬物	・ご飯 ・おでん ・松前和え ・キウイ、パイナップル ・牛乳	・ご飯 ・ポークソテー ・サラダ ・みそ汁
25日(木)	・ご飯 ・湯葉けんちん ・さば塩焼 ・お浸し ・みそ汁 ・漬物	・ご飯 ・刺身 ・なす炒り ・ぶどう ・牛乳 	・ご飯 ・八宝菜 ・もずく酢 ・みそ汁 
26日(金)	・ご飯 ・玉子ロール ・納豆 ・コンソメ煮 ・みそ汁 ・漬物 	・カレーライス ・サラダ ・バナナ ・牛乳 	・ご飯 ・あじ塩焼き ・煮浸し ・ワンタン汁
27日(土)	・ご飯 ・たら塩焼 ・鶏ももトマト煮 ・和え物 ・みそ汁 ・漬物	・ご飯 ・かつおフライ ・にら卵 ・梨 ・牛乳	・ご飯 ・豆腐田楽 ・ソテー ・清汁 
28日(日)	・ご飯 ・信田煮 ・ぶり塩焼 ・酢醤油和え ・みそ汁 ・漬物 	・ご飯 ・鶏千草焼 ・サラダ ・黄桃コンポート ・牛乳	・ご飯 ・ほき照焼 ・煮付け ・みそ汁
29日(月)	・ご飯 ・だし巻卵 ・卵の花 ・田舎煮 ・みそ汁 ・漬物 	・チャーハン ・しゅうまい野菜あん ・炒め物 ・杏仁豆腐 ・牛乳	・ご飯 ・さわら塩焼 ・お浸し ・みそ汁
30日(火)	・ご飯 ・さんまレモン煮 ・八幡巻 ・金平 ・みそ汁 ・漬物	・みそラーメン ・かに豆腐 ・りんご ・牛乳 	・ご飯 ・赤魚塩焼 ・和え物 ・清汁 

※献立は都合により変更になることがありますのでご了承ください。