

2022年 9月献立

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付					1日	2日	3日
昼食					五目ご飯 豆腐ステーキきのこあん 赤魚の煮付け さつま芋と糸昆布煮 揚げ茄子のおろし和え みそ汁 バナナ	ご飯 豚キムチ炒め 白身魚のタルタル焼き れんこんの味噌煮 春雨サラダ みそ汁 コーヒーゼリー 漬物	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き かつおフライ 里芋の煮ころがし もやしのゆかり和え すまし汁 洋なし 漬物
日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日(十五夜)
昼食	ご飯 白身魚の梅しそ焼き 豚肉豆腐 金平ごぼう なすの辛子和え みそ汁 フルーツ寒天 漬物	ご飯 鶏肉のどて煮風 お好み焼き風卵焼き 切干大根と大豆の煮物 マカロニサラダ 生姜風味すまし汁 フルーチェ 漬物	お楽しみ食 	ご飯 豚肉の高菜炒め クロメヌケの照り焼き 南瓜のはちみつ煮 もやしとみょうがの和え物 みそ汁 ぶどうゼリー 漬物	焼きうどん たけのこはんぺんの煮物 ブロッコリーとチーズのサラダ かき玉汁 ブルーベリーヨーグルト	ご飯 塩レモン鶏唐揚げ かれないの有馬煮 根菜の炒り煮 もずくの和え物 みそ汁 オレンジ 漬物	ご飯 さばの竜田揚げ 鶏肉のパン粉焼き 高野豆腐とひじきの煮物 カレースパゲティサラダ すまし汁 りんご 漬物
日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	ご飯 スペイン風オムレツ さわらの梅煮 そぼろ味噌じゃが 白菜のサラダ ワンタンスープ ところてん(黒みつ) 漬物	ご飯 包まないギョーザ 白身魚のフリッター ビーフンの炒め物 オクラの塩昆布和え みそ汁 バナナ 漬物	ご飯 メンチカツ 鰹のごま油焼き 香味野菜添え 里芋のごった煮 青菜のたくあん和え すまし汁 パインゼリー 漬物	ご飯 ポークカレーライス しらす丼 蓮根のバター醤油炒め 海藻サラダ とうもろこしのスープ フルーツポンチ	ご飯 さばの漬け焼き 麻婆豆腐 ごぼうの炒り煮 明太マカロニサラダ みそ汁 みかん 漬物	お楽しみ食 	ご飯 ゆで豚の香味ソース 白身魚のカレー風味焼き 南瓜のツナ煮 和風オニオンスライス みそ汁 ソーダゼリー 漬物
日付	18日	19日(敬老の日)	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	ご飯 ほっけのみりん焼き 牛肉の柳川煮 さつま芋のレモン煮 もやしの塩昆布和え みそ汁 バナナ 漬物	ご飯 蒸し鶏のごまだれ あじの南蛮漬け 肉じゃが ひじきと大豆のサラダ みそ汁 パイン 漬物	ご飯 さばの味噌煮 豚肉のチャブチエ風(甘草炒め) 五目煮豆 れんこんサラダ 梅風味すまし汁 黄桃 漬物	ご飯 煮豚 ぶりの照り焼き 白菜と鶏肉の煮物 ポテトサラダ もずく汁 レモンゼリー 漬物	お誕生日食 	ご飯 あじフライ タルタル添え ハンバーグステーキ 南瓜の煮物 春雨の酢の物 みそ汁 キウイヨーグルト 漬物	ご飯 鶏ごぼうつくね かれないの生姜煮 厚揚げとふきの煮物 ブロッコリーのマヨポン和え みそ汁 ベリーMIXゼリー 漬物
日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
昼食	ご飯 揚げ出し豆腐 鶏肉のチーズパン粉焼き ひじきの五目煮 ほうれん草のなめ茸和え みそ汁 洋なし 漬物	ご飯 トンテキ風炒め物 ほっけの塩焼き ぜんまいと角麩煮 切干大根のサラダ みそ汁 オレンジゼリー 漬物	ご飯 太刀魚の幽庵焼き 肉団子の和風煮込み 大根の塩炒め スパゲティサラダ かき玉汁 バナナ 漬物	お楽しみ食 	ご飯 鶏肉の唐揚げ さばのカレー焼き 根菜の味噌煮 もやしのナムル すまし汁 青りんごゼリー 漬物	ご飯 白身魚のピザ焼き 豚肉の生姜炒め 高野豆腐煮 ビーフンの和え物 みそ汁 黄桃 漬物	

※太字・下線が選択メニューになります。お好きな方をお選びください。

※都合によりメニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。