

# 9月分 予定献立表

日	曜	主食	献立名
1	水	ごはん	スタミナ焼き 小芋そばろ煮、 白菜おかわ和え みそ汁
2	木	めん	野菜とベーコンのスパゲティ 厚揚げと大根煮物 豆腐スープ
3	金	ごはん	肉じゃが まぐろフレーク缶 みそ汁
4	土	パン	さつまい フルーツミックス
6	月	ごはん	メンチカツ ホイルキャバツ トマト じゃが芋と水菜のサラダ 豆腐佃煮、 みそ汁
7	火	ごはん	豚肉の生姜焼き じゃが芋甘辛煮、 ほうれん草ごま和え みそ汁
8	水	めん	中華ラーメン 五目野菜煮
9	木	ごはん	あんかけ豆腐 れんこんきんぴら ウインナーキャブ和え 竹輪ときゅうりのごま酢和え みそ汁
10	金	ごはん	鶏の唐揚げ マカロニサラダ じゃが芋とアスパラのベーコン炒め すまし汁
11	土	パン	白菜とベーコンのクリームシチュー フルーツミックス
13	月	ごはん	じゃこ御飯 ミニ春巻 ビーフンソテー トマト イカときゅうりの甘酢和え みそ汁
14	火	ごはん	豆腐チャンプルー じゃが芋きんぴら こんにゃく炒煮 小松菜ピーナッツ和え みそ汁
15	水		お べ ん と う
16	木	ごはん	チキンライス エビフライ タコウィンナー ブロッコリー カレースパゲティ ツナサラダ 梨 パイン缶 ワカメスープ
17	金	ごはん	チキンカレーライス 野菜ごまドレッシング和え 福神漬 すまし汁
18	土	パン	ポトフ フルーツミックス
21	火	ごはん	鶏の照り焼き れんこんサラダ マカロニと野菜の蒸し焼き みそ汁
22	水	めん	焼きそば じゃが芋そばろ煮、 白菜スープ
24	金	ごはん	さわらの竜田揚げ 大根と豚肉煮物 トマト ささみときゅうりのごま酢和え みそ汁
25	土	パン	ハヤシシチュー フルーツミックス
27	月	ごはん	ワカメ御飯 カニクリームコロッケ じゃが芋と水菜のサラダ ズッキーニとベーコンのソテー トマト みそ汁
28	火	ごはん	ハムとじゃこの五子焼き 二色和え 五目大豆煮、 みそ汁
29	水	めん	ミートスパゲティ キャバツごま和え 大根スープ
30	木	ごはん	型抜き御飯 チキンナゲット エビシュウマイ ブロッコリー イタリアンスパゲティ コーンサラダ うさぎりんご みかん缶 かき玉汁