

9 月 分 予 定 献 立 表

日	曜	主食	献立名		
2	月	ごはん	じゃこ御飯	ミニ春巻き ささみときゅうりのごま酢和え	ニラハムソテー みそ汁
3	火	めん	ミートスパゲティ	コールスローサラダ	大根スープ
4	水	ごはん	鯖の煮付け 小松菜おかか和え	きんぴらごぼう	みそ汁
5	木	めん	冷やし中華	厚揚げと大根煮物	
6	金	ごはん	チキンカツ ゆで卵とブロッコリーのサラダ	ほうれん草とベーコンのソテー	みそ汁
7	土	パン	豚汁	フルーツミックス	
9	月	ごはん	ワカメ御飯	肉じゃがコロッケ ささみと大根のサラダ	ポイルキャベツ みそ汁
10	火	めん	冷やしそうめん	鶏肉とこんにゃく炒煮	
11	水	ごはん	ミックスオムレツ オクラごま和え	ズッキーニとベーコンのソテー	みそ汁
12	木	めん	ちゃんぽん風ラーメン	五目野菜煮	
13	金	ごはん	豚肉の生姜焼き 小松菜ごま和え	小芋そぼろ煮	みそ汁
14	土	パン	チキンクリームシチュー	フルーツミックス	
17	火	ごはん	鶏の照り焼き 春雨サラダ	ジャーマンポテト	みそ汁
18	水		お べ ん と う		
19	木	めん	肉うどん	里芋と厚揚げ煮物	
20	金	ごはん	さわらの竜田揚げ 白菜おかか和え	じゃが芋きんぴら	みそ汁
21	土	パン	さつまい	フルーツミックス	
24	火	ごはん	揚げ餃子 ビーフソテー	竹輪ときゅうりのごま酢和え のり佃煮	みそ汁
25	水	めん	野菜とベーコンのスパゲティ	南瓜そぼろ煮	白菜スープ
26	木	ごはん	なすびと豚肉炒煮 ほうれん草ごま和え	ひじき入り炒り卵	みそ汁
27	金	ごはん	チキンライス	エビフライ カレースパゲティ 梨	蒸しシュウマイ ブロッコリー ツナサラダ みかん缶 ワカメスープ
28	土	パン	ビーフシチュー	フルーツミックス	
30	月	ごはん	白身フライ チキンサラダ	じゃが芋とアスパラのベーコン炒め こぶ佃煮	みそ汁