

# 9 月 分 予 定 献 立 表

| 日  | 曜 | 主食  | 献 立 名                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|---|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 火 | ごはん | ミックスオムレツ                      ジャーマンポテト<br>れんこんサラダ                      みそ汁                                                                                                                                                                           |
| 2  | 水 | めん  | 冷やしそうめん                      鶏肉と大根炒煮                                                                                                                                                                                                                 |
| 3  | 木 | ごはん | スタミナ焼き                      粉ふき芋<br>ささみと大根のサラダ                      みそ汁                                                                                                                                                                              |
| 4  | 金 | ごはん | 野菜のかき揚げ                      あんかけ豆腐<br>ほうれん草おかか和え                      みそ汁                                                                                                                                                                           |
| 5  | 土 | パン  | ポトフ                      バナナ                                                                                                                                                                                                                         |
| 7  | 月 | ごはん | 鶏の唐揚げ                      マカロニと野菜の蒸し焼き<br>ツナサラダ                      みそ汁                                                                                                                                                                            |
| 8  | 火 | ごはん | 鯖の味噌煮                      筑前煮<br>小松菜ごま和え                      すまし汁                                                                                                                                                                                  |
| 9  | 水 | めん  | 冷やし中華                      厚揚げと大根煮物                                                                                                                                                                                                                  |
| 10 | 木 | ごはん | 牛肉とごぼうの炒煮                      小芋そぼろ煮<br>春雨サラダ                      みそ汁                                                                                                                                                                              |
| 11 | 金 | ごはん | 型 抜                      エビフライ                      蒸しシュウマイ                      ブロッコリー<br>き                      イタリアンスパゲティ                      ポテトサラダ<br>御                      梨(くり〜)                      パイン缶                      オクラスープ<br>飯 |
| 12 | 土 | パン  | 豚汁                      バナナ                                                                                                                                                                                                                          |
| 14 | 月 | ごはん | アジフライ                      ビーフンソテー                      こぶ佃煮<br>イカときゅうりの甘酢和え                      みそ汁                                                                                                                                                |
| 15 | 火 | ごはん | なすびと豚肉炒煮                      ほうれん草お浸し<br>ひじき入り炒り卵                      みそ汁                                                                                                                                                                          |
| 16 | 水 |     | お                      ベ                      ん                      と                      う                                                                                                                                                        |
| 17 | 木 | めん  | 五目うどん                      里芋と厚揚げ煮物                                                                                                                                                                                                                  |
| 18 | 金 | ごはん | チキンカレーライス                      白菜ドレッシング和え<br>福神漬                      すまし汁                                                                                                                                                                           |
| 19 | 土 | パン  | ビーフシチュー                      バナナ                                                                                                                                                                                                                     |
| 24 | 木 | ごはん | 鶏の照り焼き                      マカロニサラダ<br>じゃが芋とアスパラのベーコン炒め                      みそ汁                                                                                                                                                                     |
| 25 | 金 | ごはん | 揚げレバーケチャップ和え                      千切大根煮物<br>きゅうりしらす和え                      みそ汁                                                                                                                                                                       |
| 26 | 土 | パン  | みそけんちん汁                      バナナ                                                                                                                                                                                                                     |
| 28 | 月 | ごはん | ワ                      カ                      メ                      揚げ餃子                      ニラと卵のソテー<br>御                      飯                      竹輪ときゅうりのごま酢和え                      みそ汁                                                      |
| 29 | 火 | ごはん | 豆腐チャンプルー                      じゃが芋きんぴら                      みそ汁<br>小松菜お浸し/(くりぐみ〜)ピーナッツ和え                                                                                                                                                             |
| 30 | 水 | めん  | 野菜とベーコンのスパゲティ                      五目野菜煮                      白菜スープ                                                                                                                                                                                  |