9月　献立表

月	火	水	木	金
2　579Kcal ごはん すまし汁 魚の西京焼き 青菜のごまあえ がんもの煮付け	3　538Kcal ごはん コンソメスープ チキンのマスタード焼き 焼きなす ほうれん草のソテー	4　565Kcal おにぎり エビ天月見うどん(卵) 菜の花の和え物	5　632Kcal ごはん みそ汁 プルコギ風 さといも煮 酢の物	6　627Kcal シーフードカレーライス コンソメスープ チキンサラダ
9　676Kcal ごはん コンソメスープ ハンバーグ いんげんのごま和え ビーフンソテー	10　625Kcal ごはん みそ汁 魚のカレームニエル スパゲティサラダ 野菜のコンソメ煮	11　531Kcal おにぎり サラダぶっかけうどん 根菜煮	12　608Kcal ごはん すまし汁 豚肉とチンゲン菜の炒め物 (卵) 酢の物 ひじき炒り煮	13　589Kcal 中華丼 わかめスープ ゆかり和え
16 休み	17　608Kcal ごはん みそ汁 煮魚 ほうれん草のごま和え きんぴらごぼう	18　687Kcal おにぎり 冷やし中華ごまだれ(卵) かぼちゃ煮物	19　561KcaL ごはん すまし汁 魚の唐揚げ 紅白なます ナスの味噌炒め	20　605Kcal 親子丼(卵) みそ汁 チンゲン菜のおかか和え
23 休み	24　589Kcal ごはん みそ汁 魚の柚庵焼き 春雨の酢の物(卵)	25　639Kcal 枝豆ご飯のおにぎり とろろそば 鶏唐揚げ	26　Kcal ロールパン チキンマヨネーズ焼き コンソメスープ 卵のサラダ(卵) じゃが芋カレー炒め	27　756Kcal ミートボールカレー コンソメスープ グリーンサラダ
30　604Kcal ごはん みそ汁 魚のピカタ(卵) かにかまサラダ 信田煮				