

9月 献立表

月	火	水	木	金
		1 おにぎり ひやし中華ごまだれ 菜の花の和え物	2 ごはん 味噌汁 プルコギ風 さといも煮 酢の物	3 シーフードカレーライス コンソメスープ チキンサラダ
6 ごはん コンソメスープ ハンバーグ いんげんのゴマ和え ビーフソテー	7 ロールパン コンソメスープ とんかつ 大根のポン酢和え 大豆のトマト煮	8 おにぎり 温たまぶっかけうどん(卵) 炒り豆腐	9 ごはん すまし汁 豚肉と青梗菜の炒め物 酢の物 ひじき炒り煮	10 中華丼 わかめスープ 春巻き(たけのこ)
13 ごはん 味噌汁 若鳥の生姜焼き 春雨の酢の物 とうがんのくず煮	14 ごはん 味噌汁 魚の塩焼き ほうれん草のごまあえ 金平ごぼう	15 おにぎり 味噌汁 焼きそば がんと煮つけ	16 ごはん すまし汁 魚のから揚げ 紅白なます なすの味噌炒め	17 親子丼(卵) 味噌汁 チンゲンサイのおかかあえ
20	21 ごはん 味噌汁 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	22 おにぎり ひやしぶっかけうどん 根菜煮	23	24 ぎゅうどん 牛丼 味噌汁 高野の卵とじ(卵)
27 ごはん 味噌汁 魚のピカタ かにかまサラダ 信田煮	28 ごはん 味噌汁 鶏の照り焼き 大根サラダ 大豆と昆布の煮物	29 えだまめ 枝豆ごはんのおにぎり ひやしとろろそば(そば) 鶏唐揚げ	30 ごはん 味噌汁 豚肉しょうが炒め 大学芋 ブロッコリーの和え物	