

9月 献立表

月	火	水	木	金
				1 648Kcal おやこどん(たまご) 親子丼(卵) みそ汁 すのもの 酢の物
4 547Kcal	5 545Kcal	6 639Kcal	7 683Kcal	8 701Kcal
ごはん コンソメスープ 肉じゃがコロッケ しらすあえ 夏野菜のカレー炒め	ごはん みそ汁 魚のポン酢焼き ブロッコリーピーナッツ和え 南瓜の煮物	おにぎり 冷やし中華(卵) 根菜煮	ごはん なめこ汁 魚の味噌煮(サバ) 春雨の酢の物(卵) ゴーヤチャンプルー(卵)	メンチカツカレー スープ フレンチサラダ
11 665Kcal	12 615Kcal	13 484Kcal	14 569Kcal	15 631Kcal
ごはん みそ汁 フライ盛り合わせ マカロニサラダ 野菜のコンソメ煮	ごはん みそ汁 チキンピカタ(卵) 大根サラダ れんこんの金平煮	おにぎり ぶっかけうどん なすの味噌煮	ごはん みそ汁 豚肉しょうが炒め 卵とうふ(卵とうふ) 信田煮	チキンライス コンソメスープ フレンチサラダ
18 休み	19 697Kcal	20 598Kcal	21 574Kcal	22 556Kcal
休み	ごはん みそ汁 ハンバーグ ポテトサラダ えんどうと卵のソテー(卵)	おにぎり 豚しゃぶ冷やしそば(そば) にんにくの芽の味噌炒め	ごはん みそ汁 魚の照り焼き もやしのごま酢和え エビボールと春雨煮	ビビンバ丼(卵) 中華スープ(たけのこ) 豆腐サラダ
25 483Kcal	26 627Kcal	27 697Kcal	28 493Kcal	29 663Kcal
ごはん そうめん汁 魚の塩焼き 焼きなす 切り干し大根の煮物	つきみ 月見バーガー(卵) 野菜いっぱいスープ 菜の花の和え物 フライドポテト	や 焼きそば みそ汁 しゅうまい	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き お浸し ひじき炒り煮	ハヤシライス コンソメスープ 大豆サラダ