

9月 献立表

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
			1 492Kcal ごはん すまし汁 魚の西京焼き 小松菜の辛子和え 切り干し大根の煮物	2 533Kcal 五目チャーハン(卵) 中華スープ シーチキンサラダ
5 579Kcal ごはん 味噌汁 魚の照り焼き もずくの酢の物 きんちやく煮	6 641Kcal ごはん コンソメスープ チーズハンバーグ 豆腐サラダ チンゲンサイのソテー	7 691Kcal おにぎり 冷やし中華(卵) 南瓜の煮つけ	8 596Kcal ごはん 味噌汁 フライ盛り合わせ 菜の花の錦糸和え(卵) 大根とさつま揚げの煮物	9 676Kcal チキンカレー コンソメスープ キャベツとジャコのサラ
12 543Kcal ごはん 味噌汁 オムレツきのこソース ほうれん草のお浸し ビーフンソテー	13 629Kcal ごはん 味噌汁 魚の生姜煮 カリフラワーの酢の物 野菜炒め	14 619Kcal おにぎり きのこかき揚げそば しゅうまい	15 580Kcal ごはん 味噌汁 魚のカレームニエル 冷や奴 金平ごぼう	16 569Kcal 麻婆丼 わかめスープ 中華和え
19 やすみ	20 529Kcal ロールパン コンソメスープ とんかつ ピーナッツあえ ピーマンの炒り煮	21 580Kcal 焼きそば 味噌汁 盛り合わせサラダ(卵)	22 やすみ	23 606Kcal 豚丼 味噌汁 キャベツの酢の物
26 603Kcal ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 豆豆サラダ 信田煮	27 531Kcal ごはん かき玉汁(卵) 鶏肉のやわらか煮 ごま酢和え ほうれん草のソテー	28 500Kcal おにぎり しっぽううどん 焼きなすと春菊のごま和え	29 639Kcal ごはん はるさめスープ 八宝菜 中華サラダ フライドポテト	30 605Kcal シーフードカレー スープ ポテトサラダ