

9月の献立表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30日 豚肉の生姜焼き 茄子の味噌煮 トマトの甘酢 ご飯 味噌汁 (蒸しパン)	残暑まだまだ厳しいですが、段々と涼しくなってくると皆様の食欲も少しずつ戻ってくると 思います。やはり、食べることは何よりも元気の源です。17日の敬老の日は、お赤飯でお 祝いをしたいと思っております。お彼岸にはおはぎ作りをします。どちらも召し上がりやす いよう、うるち米を多めにしています。どうぞご賞味ください。					1日 魚のムニエル 南瓜の甘煮 ひじきの炒り煮 ご飯 味噌汁 (ヨーグルトゼリー)
2日 カレー サラダ 桜エビ炒め 福神漬け スープ (チョコバナナ)	3日 五目寿司 胡麻和え 炒り豆腐 浅漬け すまし汁 (アイスクーヘン)	4日 魚の味噌焼き きのこ炒め サツマイモのレモン煮 ご飯 味噌汁 (ミルクくずもち)	5日 五目玉子焼き 豚肉と昆布の煮物 三色和え ご飯 味噌汁 (ジャムサンド)	6日 豚肉の香味焼き スパゲティサラダ 南瓜の旨煮 ご飯 味噌汁 (バナナクリーム)	7日 桜エビのかき揚げ サラダ ピリ辛和え ご飯 スープ (抹茶白玉)	8日 鶏肉のマーメレード煮 なめたけ和え 茄子の味噌炒め ご飯 野菜汁 (ミルクゼリー)
9日 魚のおろし煮 ハンペン梅和え いとこ煮 ご飯 味噌汁 (フルーツヨーグルト)	10日 鶏と玉子の酢煮 白和え さつま芋のオレンジ煮 ご飯 味噌汁 (ブドウゼリー)	11日 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ おひたし ご飯 味噌汁 (蒸しパン)	12日 魚の梅肉ソース 煮豆 磯和え ご飯 味噌汁 (季節のフルーツ)	13日 きのこご飯 さつま揚げと大根の煮物 厚焼き玉子 漬物 味噌汁 (おはぎ)	14日 豚肉とサツマ芋の中華風 ナムル 大根と昆布の旨煮 ご飯 味噌汁 (小倉ホットケーキ)	15日 豚肉の胡麻味噌焼き ヒジキときのこの煮物 おかか和え ご飯 味噌汁 (ジャムヨーグルト)
16日 チキンビーンズ 大根サラダ 青菜と桜海老炒め ご飯 味噌汁 (抹茶葛餅)	17日 炊きおこわ お煮しめ 胡麻味噌和え 酢の物 おすまし (小倉白玉)	18日 鶏肉のはちみつ煮 トマトサラダ 切干大根の炒り煮 ご飯 味噌汁 (ジャムサンド)	19日 豚肉のピリ辛炒め ポテトサラダ 昆布豆 ご飯 スープ (おはぎ)	20日 ミートボール おろし和え 白滝きんぴら ご飯 味噌汁 (ピーナッツサンド)	21日 魚の照り焼き おから煮 三味和え ご飯 味噌汁 (蒸しパン)	22日 ポテトハンバーグ 大根ピリ辛煮 サラダ ご飯 味噌汁 (冷やしぜんざい)
23日 かに玉 五目豆 しらす和え ご飯 味噌汁 (おはぎ)	24日 魚の野菜あんかけ トマトのおひたし 大根の旨煮 ご飯 味噌汁 (ミルクゼリー)	25日 南瓜コロケ マカロニソテー からし和え ご飯 スープ (チョコアイス)	26日 鶏のピーナッツ煮 キャベツ炒め マリネ ご飯 味噌汁 (おはぎ)	27日 魚のカレー焼き サツマイモの旨煮 サラダ ご飯 スープ (バナナヨーグルト)	28日 スタミナ丼 酢の物 切干大根の煮物 わかめ汁 (ホットケーキ)	29日 回鍋肉 昆布豆 サラダ ご飯 味噌汁 (フルーツみつ豆)