

# 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
		1日	2日	3日	4日	5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)	魚の梅肉ソース 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)	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)	南瓜コロッケ マカロニソテー からし和え ご飯 スープ (チョコアイス)	カレー サラダ 桜エビ炒め 福神漬け スープ (チョコバナナ)
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
魚のムニエル 南瓜の甘煮 大根と昆布の旨煮 ご飯 味噌汁 (ヨーグルトゼリー)	豚肉とサツマ芋の中華風 白和え ひじきの炒り煮 ご飯 味噌汁 (小倉ホットケーキ)	鶏と玉子の酢煮 ナムル 茄子のケチャップ炒め ご飯 味噌汁 (ブドウゼリー)	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)	魚の味噌焼き 煮豆 磯和え ご飯 味噌汁 (季節のフルーツ)	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 (ホットケーキ)	チキンビーンズ 大根サラダ しらたききんぴら ご飯 味噌汁 (抹茶葛餅)
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
豚肉の胡麻味噌焼き ヒジキときのこの煮物 酢煮物 ご飯 味噌汁 (バナナクリーム)	スタミナ丼 おかか和え 南瓜の煮物 わかめ汁 (ミルクゼリー)	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)	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)	豚肉のピリ辛炒め ポテトサラダ 昆布豆 ご飯 スープ (アイスクーヘン)	ミートボール おろし和え キャベツ炒め ご飯 味噌汁 (バナナヨーグルト)	魚のおろし煮 ハンペン梅和え いとこ煮 ご飯 味噌汁 (おはぎ)
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26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)	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)	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 (おはぎ)	豚肉の香味焼き スパゲティサラダ 切り干し大根の煮物 ご飯 味噌汁 (バナナクリーム)	鶏のピーナッツ煮 キャベツ炒め マリネ ご飯 味噌汁 (ミルクゼリー)	魚のカレー焼き サツマイモの旨煮 サラダ ご飯 スープ (おはぎ)	かに玉 五目豆 しらす和え ご飯 味噌汁 (チョコパンケーキ)
27日	28日	29日	30日	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之源です。21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。		
回鍋肉 昆布豆 サラダ ご飯 味噌汁 (フルーツみつ豆)	魚の照り焼き 茄子の味噌炒め 三味和え ご飯 味噌汁 (蒸しパン)	鶏肉のマーマレード煮 なめたけ和え おから煮 ご飯 野菜汁 (ミルクゼリー)	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)			