９月の献立

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1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）	2日 魚の梅肉ソース きのこ炒め さつま芋のレモン煮 ご飯　味噌汁 （ミルク葛餅）	3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）
4日 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）	5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）	6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）	7日 豚肉とさつま芋の中華風 白和え ひじきの炒り煮 ご飯　味噌汁 （小倉ホットケーキ）	8日 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 （ぶどうゼリー）	9日 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ お浸し ご飯　味噌汁 （キャラメルバナナ）	10日 魚の味噌焼き 煮豆 磯和え ご飯　味噌汁 （季節の果物）
11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 （チーズトースト）	12日 チキンビーンズ 大根サラダ 白滝きんぴら ご飯　味噌汁 （抹茶葛餅）	13日 豚肉の胡麻焼き ひじきときのこの煮物 酢の物 ご飯　味噌汁 （バナナクリーム）	14日 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）	15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 （フレンチトースト）	16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）	17日 豚肉のピリ辛炒め ポテトサラダ 人参しりしり ご飯　スープ （アイスクーヘン）
18日 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）	19日（敬老の日） 炊きおこわ お煮しめ 胡麻味噌和え 酢の物　お澄まし （小倉白玉）	20日 ポテトハンバーグ 大根のピリ辛煮 サラダ ご飯　味噌汁 （おはぎ）	21日 魚のおろし煮 はんぺん梅和え いとこ煮 ご飯　味噌汁 （冷やしぜんざい）	22日 魚の野菜あんかけ トマトのお浸し 大根の旨煮 ご飯　味噌汁 （バナナクリーム）	23日（秋分の日） 豚肉の香味焼き スパゲッティサラダ 切干大根の煮物 ご飯　味噌汁 （おはぎ）	24日 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）
25日 魚のカレー焼き さつま芋の旨煮 サラダ ご飯　スープ （リンゴの甘煮）	26日 かに玉 五目豆 しらす和え ご飯　味噌汁 （おはぎ）	27日 回鍋肉 人参の土佐煮 サラダ ご飯　味噌汁 （チョコパンケーキ）	28日 魚の照り焼き 茄子の味噌炒め 三味和え ご飯　味噌汁 （チーズトースト）	29日 鶏肉のママレード煮 なめ茸和え 炒り豆腐 ご飯　野菜汁 （ミルクゼリー）	30日 桜海老のかき揚げ サラダ ピリ辛和え ご飯　スープ （フルーツヨーグルト）	