

9月献立表

15日(日)~21日(土)

15



朝食

●御飯●納豆●大根きんぴら●香の物(しば漬け)●みそ汁(里芋・大根葉)

昼食

●御飯●若鶏のタルタル焼き●付)ふかし芋・なす●ほうれん草のわさび和え
●フルーツ缶(黄桃)●すまし汁(豆腐・若布)

夕食

●御飯●豚肉の葱塩炒め●ブロッコリーのおかか和え●昆布佃煮
●みそ汁(まきふ・いんげん)

16



朝食

●御飯●凍り豆腐の含め煮●青菜の梅和え●たいみそ●みそ汁(えのき・若芽)

昼食

○敬老の日○●赤飯●天ぷら(えび・茄子・さつま芋)●~天つゆ~
●切干大根●練り切り~桜~●お吸物(花麩・貝割)

夕食

●御飯●豆腐ハンバーグ●和風あん)●鶏肉と小松菜のソテー
●浅漬け(白菜)

17



朝食

●御飯●里芋のそば煮●揚げなすのお浸し●香の物(つば漬け)
●みそ汁(玉葱・えのき)

昼食

●味噌ラーメン●餃子●青菜のナムル●フルーツゼリー

夕食

●御飯●さばの塩焼き●付)大根おろし●きんぴらごぼう●煮豆

18



朝食

●食パン●ミートボール●付)いんげん●白菜サラダ
●コンソメスープ(ミックスベジ・玉葱)●牛乳

昼食

●御飯●あじフライ●付)キャベツ●もやしの青じそ和え●フルーツヨーグルト
●お吸物(とろろ・ネギ)

夕食

●御飯●牛肉と秋野菜の炒め物●さつま芋の甘煮●香の物(しその実漬け)
●中華スープ(玉葱・コーン)

19



朝食

●御飯●がんもの煮物●ほうれん草のなめたけ和え●ふりかけ(かつお)
●みそ汁(豆腐・葱)

昼食

●チキンピラフ●ハンバーグ●付)ブロッコリー・こぶき芋●フルーツ(パイナップル)
●コンソメスープ(青菜・コーン)

夕食

●御飯●サーモンのポテト焼き●付)オクラ●ソーセージの野菜ソテー
●白花豆

20



朝食

●御飯●高野たまご巻き●付)甘酢生姜●いんげんのドレッシング和え
●ふりかけ(さけ)●みそ汁(豆苗・油揚げ)

昼食

●御飯●白身魚のムニエル●ソース)●付)スナック●小松菜のからしマヨ和え
●フルーツカクテル●みそ汁(玉葱・大根葉)

夕食

●御飯●ポークチャップ●ほうれん草のソテー●香の物(しば漬け)
●コンソメスープ(もやし)

21



朝食

●御飯●肉詰めいなりの煮物●小松菜のお浸し●のり佃煮
●みそ汁(じゃが芋・大根葉)

昼食

●御飯●八宝菜●海鮮シューマイ●杏仁豆腐●中華スープ(椎茸・ねぎ)

夕食

●御飯●鶏肉のみそバター焼き●付)ピーマン●きざみ昆布の炒り煮
●香の物(たくあん)

献立内容は変更になる場合がございます。