

週間予定献立表(9月)

	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
朝	ご飯 味噌汁 白菜の炒め煮 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツ肉そぼろ炒め おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツ炒め煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 豆もやしの煮物 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 おから炒り とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮つけ 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 きのこスープ 豚ヒレ肉のパン粉焼き 野菜サラダ 香の物 果物	ご飯 海老となめこのスープ サンマの蒲焼 和風コールスロー 香の物 果物	ごはん 味噌汁 蒸し鶏 茄子炒り 香の物 果物	敬老お祝い食 赤飯 味噌汁 夏野菜の炊き合わせ 金華山真鯛の柚子味噌焼 宮城野ポーク無花果ソース 酢海老、茶碗蒸し 生ハムメロン	ごはん 味噌汁 豚肉ポン酢おろしソース 和風ポークビーンズ 香の物 果物	焼きうどん かきたま汁 和風チリコンカーン 果物	菓子パン トマトのスープ ハンバーグデミソース リヨネーズポテト 果物
夕	ご飯 味噌汁 魚のしぐれ煮 五目チャンプルー 香の物	ご飯 味噌汁 肉じゃが お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 鱈のレモン醤油焼き 煮浸し 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め めかぶ和え 香の物	ご飯 味噌汁 鮭の煮つけ ゼンマイ五目煮 香の物	ご飯 味噌汁 鶏の柚子胡椒焼き 春雨サラダ 香の物	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ もやしと豚肉の炒め物 香の物

週間予定献立表(9月)

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
朝	ご飯 味噌汁 茄子とピーマンみそ炒め おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 煮浸し 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと白菜の炒め煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜ソテー おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 油麩の煮物 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 五目豆 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 金平ごぼう 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ごはん 塩豚汁 鯽の竜田焼風 炊き合わせ 香の物 果物	豚丼 すまし汁 さのこの土佐酢 即席漬け 果物	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き おでん風 香の物 果物	ご飯 味噌汁 スコッチエッグ 夏野菜煮込み 香の物 果物	ご飯 ワンタンスープ 鰯のムニエル ゼンマイ煮つけ 香の物 果物	おはぎ すまし汁 煮しめ 香の物 果物	菓子パン わかめスープ グラタン 薩摩芋サラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 豚肉の煮込み お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(鮭) 蕪とひき肉の吉野煮 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉とゴーヤの炒め物 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 カレイ生姜煮 白和え 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 鱈山椒焼き 焼きビーフン 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉のボン酢煮込み 酢の物 香の物