

週間予定献立表 (9月)

	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
朝	ご飯 味噌汁 ジャガイモのそぼろ煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切り昆布の煮しめ おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮しめ 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 油麩の煮物 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜のツナ煮 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜ソテー 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 鶏の黒酢風味焼き 冬瓜とツナの煮物 香の物 果物	ご飯 ミネストローネスープ 白身魚のムニエル 茸のマリネ 香の物 果物	そぼろご飯 ワンタンスープ 中華風和え 薩摩芋の甘煮 果物	ご飯 豚汁 鮭の粕漬焼き 揚げ出し豆腐 香の物 果物	ごはん 中華風スープ 八宝菜 麻婆豆腐 香の物 果物	焼きそば わかめスープ 青梗菜のあんかけ風 果物	菓子パン ボタージュ ハムエッグ アボカドとトマトサラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 ふり大根の炊き合わせ 青菜の野菜ソテー 香の物	ご飯 味噌汁 肉じゃが お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(鮓) 豆腐のチャンプルー 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉と牛蒡の炒り煮 胡麻和え 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(鱸) かぼちゃの炊き合わせ 香の物	ご飯 味噌汁 鶏と茄子の南蛮煮 めかぶ和え 香の物	ご飯 味噌汁 つみれ団子の煮物 お浸し 香の物

週間予定献立表 (9~10月)

	30日(月)	10/1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
朝	ご飯 味噌汁 五目煮 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき煮 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 キャベツ炒め煮 おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 ゼンマイ煮つけ 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 茄子炒り 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ごはん さつまい 鯖の西京焼き 冬瓜のそぼろ煮 香の物 果物	ご飯 味噌汁 肉豆腐 セロリの金平 香の物 果物	ご飯 玉子のスープ カジキ鮪のレモンソース 洋風お浸し 香の物 果物	ご飯 わかめスープ 豚肉の茸ソース ラタトゥイユ 香の物 果物	栗ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 里芋の南蛮煮 香の物 果物	ナポリタン わかめスープ チョレギサラダ 果物	菓子パン 野菜スープ 白身魚のムニエル ポテトサラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 親子煮 味噌マヨネーズ和え 香の物	ご飯 なめこ豚汁 刺身 茄子の味噌煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛肉とごぼうの甘辛煮 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 魚の佃煮 切り干し大根の煮物 香の物	ご飯 味噌汁 チキンチャップ コールスロー 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ アボカド豆腐 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉のくわ焼き お浸し 香の物