



9月の献立表



	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) 大根とひき肉の煮物 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(えのき・油揚げ) キャベツとかまぼこの炒め煮 なめたけ冷奴 漬け物	米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) じゃがいものソテー たらこ のり佃煮	米飯150g 味噌汁(卵麩・豆苗) 揚げなすのにんにく炒め 大根なます 漬け物	米飯150g 味噌汁(なす・油揚げ) ブロッコリーの塩炒め きのこころろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(白菜・油揚げ) 冬瓜のそぼろ炒め煮 もやし和え物 漬け物
昼食		米飯150g 清汁(とろろ昆布) サバごま味噌だれ 豆腐のおとし揚げ	米飯150g 清汁(しめじ・菊) 味噌カツ マカロニサラダ	米飯150g 味噌汁(もやし) 筑前煮 ブロッコリーのごま和え	ビビンバ丼 わかめスープ ひじきサラダ	きつねそば 干草焼き 胡瓜とわかめの甘酢和え	米飯150g かぶのスープ チキン南蛮 トマトサラダ
夕食		米飯150g 味噌汁(芋・とろろ昆布) 鶏肉ときくらげの玉子炒め 長いも青のりバター	米飯150g 味噌汁(花麩) 豚肉とゴボウの炒り煮 かぶの酢の物	米飯150g 味噌汁(板麩・ねぎ) 松風焼き 白菜サラダ	米飯150g 味噌汁(ふき・油揚げ) 肉豆腐 さつま芋甘煮	米飯150g 味噌汁(あおさ・しめじ) れんこんつくね 切干大根の炒め煮	米飯150g 味噌汁(高野豆腐・豆苗) カレイのみぞれ煮 小松菜と豆腐の炒め煮
3時		源氏パイ ココア	果物	牛乳寒天	イチゴヨーグルト	水ようかん	カステラ
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) なすの味噌炒め 煮豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(絹さや・豆苗) 白菜とウインナーの炒め煮 長いもとろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・かいわれ) 湯豆腐の肉あんかけ たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(しめじ・豆腐) キャベツのバター炒め 味付海苔 漬け物	米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) 厚揚げと野菜の煮物 納豆 梅干し	米飯150g 味噌汁(はんぺん・かいわれ) 白菜とハムのソテー きのこのボン酢かけ 漬け物	米飯150g 味噌汁(絹さや・油揚げ) 大根と昆布の炒め煮 冷奴 漬け物
昼食	ふわふわ玉子のオムライス シメジのスープ ツナとキャベツ梅マヨ和え	【選択食】 野菜と肉団子のスープ きのこのマリネ 《 A 》 シーフードピラフ 《 B 》 ハム卵サンド	米飯150g 味噌汁(なめこ・豆腐) 豚肉のチーズホイール焼き ビーマン塩昆布和え	米飯150g 吸い物(花麩・しろ) 白身フライタルタルソース なめたけめかぶ	☆ご当地献立：栃木☆ 佐野ラーメン 水餃子 茄子といんげんの油味噌炒め	米飯150g 味噌汁(豆苗・油揚げ) 赤魚の西京焼き 里芋の煮物	牛すき丼 吸い物(板麩・わかめ) かぼちゃサラダ
夕食	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・えのき) 豚肉ともやしの重ね蒸し ひじき炒め煮	米飯150g 吸い物(はんぺん・ねぎ) さきみ中華風うま煮 きんぴらごぼう	米飯150g 清汁(高野豆腐・しろ) 枝豆入り鶏つくね焼き 白菜の納豆昆布和え	米飯150g 味噌汁(大根・油揚げ) 豆腐チャンプルー コーンポテトサラダ	米飯150g 味噌汁(しめじ・昆布) 豚のしょうが焼き フキ炒め	米飯150g ワカメスープ トマトオムレツ キャベツサラダ	米飯150g 味噌汁(里芋・かいわれ) 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 野菜の生姜醤油和え
3時	星せんべい 牛乳	ロールケーキ 牛乳	たこ焼き 牛乳	いちごヨーグルト	果物	黒糖蒸しパン 牛乳	一口まんじゅう 牛乳
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	米飯150g 清汁(卵麩・豆苗) キャベツ炒め煮 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) もやしとハムのソテー めかぶ 漬け物	米飯150g 味噌汁(なめこ・油揚げ) ふきとミニがんもの含め煮 味噌とろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(小松菜・板麩) 豚肉と焼豆腐のトロみ炒め 煮豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(焼豆腐・かいわれ) ベーコンと野菜の炒め煮 大根なます 漬け物	米飯150g 清汁(板麩・しろ) たまごみそ おくらもずく 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・なめこ) キャベツとかまぼこの炒め煮 納豆 漬け物
昼食	お月見そば さつま芋甘煮 菜の花のごま和え	【敬老の日】 赤飯 清汁 秋野菜の天ぷら 野菜の含め煮 紅白なます 果物	ハムチーズサンド 鶏団子と長芋のスープ グリーンサラダ 豆乳	米飯150g お吸い物 イワシの梅煮 ひじき五目煮	米飯150g 味噌汁(わかめ) ホッケの塩焼き 卵の花の炒り煮	ポークカレー コンソメスープ レタスわさびのり和え 福神漬	米飯150g 清汁(しめじ・ねぎ) 白身魚の野菜あんかけ ところてん 【秋の彼岸入り】 手作りおはぎ
夕食	米飯150g 味噌汁(あおさ・かいわれ) 豚肉香味ソースかけ 胡瓜とわかめの甘酢和え おせんべい 牛乳	米飯150g 味噌汁(なめこ・ねぎ) 鶏肉の照り焼き 大豆五目煮 水ようかん	米飯150g 清汁(あおさ・かいわれ) 豆腐ステーキごま坦々ソース きのこささみのナムル ブルーベリー蒸しパン 牛乳	米飯150g 味噌汁(わかめ・ねぎ) スペイン風オムレツ 春雨の酢の物 フルーチェ	米飯150g 清汁(とろろ昆布・ねぎ) 鶏肉のオイスター炒め もやしナムル 一口まんじゅう 牛乳	米飯150g 味噌汁(しめじ・ねぎ) 白身魚の野菜あんかけ ところてん カステラ 牛乳	米飯150g 清汁(しめじ・ねぎ) 鶏肉の味噌炒め 青菜ピーナツ和え 【秋の彼岸入り】 手作りおはぎ
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	米飯150g 味噌汁(花麩・油揚げ) 冬瓜の中華煮 冷奴 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆苗・卵麩) 野菜の玉子とじ 納豆 漬け物	米飯150g 清汁(板麩・しろ) いんげんと豚肉の味噌炒め なめたけおくら 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) 厚揚げの煮物 煮豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(さつま芋・しろ) 冬瓜のトロみあん煮 長芋とろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 豚肉と焼豆腐のトロみ炒め めかぶ すじこ	米飯150g 味噌汁(はんぺん・油揚げ) 野菜たっぷり玉子炒め 煮豆 梅干し
昼食	フレンチトースト たっぷり野菜のポトフ 野菜サラダ コーヒードリンク	チキンカレー ワカメスープ かぶサラダ 福神漬	米飯150g コンソメスープ チキンデミソース煮 ひじきと豆のマヨ和え	にゅうめん えびシウマイ きのこの塩ダレ	米飯150g 味噌汁(豆腐・油揚げ) チキン南蛮 ワカメのナムル	米飯150g 吸い物(板麩・しろ) 牛肉と大根のしぐれ煮 もやしの梅肉和え	米飯150g 吸い物(あおさ・ねぎ) サケの照り焼き 白和え
夕食	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ・高野豆腐) イワシバジル焼き 切り昆布炒め煮	米飯150g 清汁(はんぺん・ねぎ) マーボー春雨 ナムル	米飯150g 味噌汁(なす・油揚げ) 塩サバ 切干大根の炒め煮	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 白菜と挽肉の重ね蒸し 青菜の酢味噌和え	米飯150g 清汁(かぶ・かいわれ) 豚肉の大葉味噌焼き 菜の花のお浸し	わかめごはん 味噌汁(豆腐・油揚げ) 松風焼き なめこおくら	米飯150g 味噌汁(えのき・しろ) 鶏肉の塩焼き なすの煮浸し
3時	えびせん リンゴジュース	フルーツゼリー	蒸しケーキ(いちご) 牛乳	パイとチョコ ココア	蒸しケーキ(バナナ) ココア	プリン	★お誕生日ケーキ★ 牛乳
	28	29	30				
朝食	米飯150g 味噌汁(花麩・油揚げ) スクランブルエッグ 冷奴 漬け物	米飯150g 味噌汁(小松菜・板麩) 冬瓜の中華煮 味付海苔 漬け物	米飯150g 味噌汁(絹さや・ねぎ) もやしとささ身のカレー炒め たらこ 漬け物				
昼食	米飯150g 味噌汁(なめこ) 肉じゃが 和風大根サラダ	米飯150g 吸い物(板麩・しろ) 豚バラおろし鍋煮 春雨炒め	きのこの和風スパゲッティ わかめスープ さつま芋のサラダ				
夕食	米飯150g 味噌汁(しめじ・油揚げ) 豚肉の生姜焼き もやしナムル	米飯150g 味噌汁(花麩・しろ) にんにく醤油チキン 切干大根の炒め物	米飯150g 吸い物(はんぺん) キャベツと鶏のすき煮 かぼちゃはちみつ煮				
3時	えびせん 麦芽豆乳飲料	一口まんじゅう 牛乳	フルーツゼリー				