

# 平成28年9月 予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	デザート	
1	木	朝	ご飯	ハム野菜ソテー	信田煮	みそ汁	-
		昼	ご飯	鶏の韓国風焼き	じゃこサラダ	野菜スープ	飲むヨーグルト
		夕	ご飯	かに玉風甘酢あんかけ	もやしの中華和え	みそ汁	クラッシュゼリー
2	金	朝	ご飯	鮭の塩焼き	えのきと白滝の金平	みそ汁	-
		昼	ミートソーススパゲティ		コンビネーションサラダ	牛乳	メロン
		夕	ご飯	いわしのフライ	人参サラダ	野菜スープ	ミルクティプリン
3	土	朝	フレンチトースト	ソーセージソテー	-	野菜スープ	バナナ
		昼	冷やしとろろうどん		野菜のかき揚げ	ゆで卵	苺ヨーグルトゼリー
		夕	ご飯	白身魚のマヨコーン焼き	キャベツのナムル	すまし汁	ミルクゼリー
4	日	朝	ご飯	厚焼き玉子	炒めなます	みそ汁	-
		昼	中華丼		春巻き	中華スープ	カラメルミルクプリン
		夕	ご飯	豚の竜田揚げ	さつま芋のレモン煮	みそ汁	黒ゴマプリン
5	月	朝	バタートースト	ベーコンエッグ	-	野菜スープ	牛乳
		昼	ご飯	鶏のチキン南蛮	青菜のおかか和え	冬瓜スープ	マンゴープリン
		夕	ご飯	四川豆腐	海藻サラダ	みそ汁	抹茶プリン
6	火	朝	ご飯	豚肉と青菜の卵とじ	ひじきの煮物	みそ汁	-
		昼	梅じゃこご飯	鯖の塩麹焼き	肉じゃが	みそ汁	ナタデココヨーグルト
		夕	ご飯	ピーマンの肉詰め	パリパリサラダ	野菜スープ	カフェオレプリン
7	水	朝	ご飯	豆腐と白菜のピリ辛	薩摩揚げの煮物	みそ汁	-
		昼	ご飯	ブルコギ風炒め	マカロニサラダ	たまごスープ/ジョア	なしとリンゴの食べ比べ
		夕	ご飯	鯖の味噌煮	もやしの胡麻酢和え	すまし汁	フルーツ白玉
8	木	朝	パン	スパニッシュオムレツ	-	野菜スープ	牛乳
		昼	ご飯	サーモンフライ	小松菜とコーンのサラダ	みそ汁	プラマンジェ 黄桃ソース
		夕	ご飯	スパイシーチキンサラダ風	じゃが芋のそぼろあんかけ	みそ汁	ブルーベリーヨーグルトゼリー
9	金	朝	ご飯	かみかみふりかけ	塩肉じゃが	みそ汁	-
		昼	ポークカレー		グリーンサラダ	牛乳	キウイフルーツ
		夕	ご飯	油淋鶏	ほうれん草の磯辺和え	みそ汁	苺ミルクゼリー
10	土	朝	テイクアウト				
		昼	鶏飯		茄子とピーマンの味噌炒め	みそ汁	カップヨーグルト
		夕	ご飯	いわしのかば焼き	マセドアンサラダ	すまし汁	フルーツミルク寒
11	日	朝	ご飯	青菜と厚揚げのオイスター炒め	ひじきの煮物	みそ汁	-
		昼	オムライス		コールスローサラダ	コーンポタージュ	はちみつレモンゼリー
		夕	ご飯	タンドリーチキン	大豆のひじきサラダ	野菜スープ	豆乳抹茶プリン
12	月	朝	ご飯/ふりかけ	鯖の文化干し	青菜と春雨の炒め物	みそ汁	-
		昼	ご飯	麻婆豆腐	キャベツのナムル	中華スープ	さっぱり杏仁豆腐
		夕	ご飯	トンテキ	海藻サラダ	みそ汁	キウイフルーツ
13	火	朝	パン	ジャーマンポテト	-	野菜スープ	牛乳
		昼	ご飯	カジキのねぎ味噌焼き	揚げだし豆腐	みそ汁	ブルーベリーババロア
		夕	ご飯	鶏の中華風旨煮	スパゲティサラダ	みそ汁	苺ババロア
14	水	朝	ご飯	牛蒡と薩摩揚げの卵とじ	キノコのガーリック炒め	みそ汁	-
		昼	ご飯	きのこデミグラスハンバーグ	豆マメまめサラダ	野菜スープ	牛乳/ぶどう
		夕	ご飯	鮭のバター照り焼き	ゆかり和え	みそ汁	ミルクプリン
15	木	朝	ご飯	炒り豆腐	大豆とじゃこの甘辛煮	みそ汁	-
		昼	お月見そば	小松菜の胡麻和え	茄子と里芋の揚げだし	飲むヨーグルト	みたらし団子
		夕	ご飯	とんかつ	もやしの中華和え	野菜スープ	ブルーベリーババロア

※献立は、食材等の都合により変更することがあります。