

# 平成30年9月献立表(予定)

		主食	主菜	副菜	汁物	その他	
1	土	朝	ご飯	ハムピカタ	大根のあんかけ	みそ汁	-
		昼	サンドイッチ		おさつサラダ	ミネストローネ	パイン寒
		夕	ご飯	鯖の塩こうじ焼き	わかめの中華和え	みそ汁	ピーチババロア
2	日	朝	ご飯	炒り豆腐	じゃがいもの千切り炒め	みそ汁	-
		昼	冷やしとろろうどん		ちくわの磯部揚げ/ささみと梅の和え物	-	飲むヨーグルト
		夕	ご飯	プルコギ風炒め	ひじきのサラダ	中華スープ	杏仁豆腐
3	月	朝	ご飯	納豆	筑前煮	みそ汁	-
		昼	ハヤシライス		シーザーサラダ	-	オレンジゼリー/牛乳
		夕	ご飯	シイラの竜田揚げ	もやしのナムル	みそ汁	ブルーベリーババロア
4	火	朝	パン	スクランブルエッグ	白菜のクリーム煮	-	バナナ
		昼	ご飯	鮭の照り焼き	もやしの胡麻和え	みそ汁	牛乳
		夕	ご飯	豚肉のみそ漬け焼き	人参しりしり	すまし汁	黒ゴマプリン
5	水	朝	ご飯	肉じゃが	ひじきの煮物	みそ汁	-
		昼	ひじきご飯	鶏の塩こうじ焼き	青菜の香味醤油和え	みそ汁	牛乳
		夕	ご飯	ホキの和風あんかけ	キャベツの塩昆布和え	けんちん汁	豆乳きな粉プリン
6	木	朝	ご飯	焼き鮭	きんぴらごぼう	すまし汁	-
		昼	ナポリタンスパゲティ		コールスローサラダ	野菜スープ	ジョア(はちみつレモン)
		夕	ご飯	麻婆豆腐	春雨サラダ	中華スープ	ココナッツミルクゼリー
7	金	朝	ご飯	ベーコンエッグ	じゃがいものそぼろあんかけ	みそ汁	-
		昼	ご飯	鯖の南蛮漬け	ツナサラダ	中華風たまごスープ	牛乳
		夕	ご飯	キャベツと厚揚げのオイスター炒め	やみつきキャベツ	みそ汁	みかん寒
8	土	朝	テイクアウト				
		昼	オムライス		じゃがいものツナマヨ和え	野菜スープ	クリームチーズプリン
		夕	ご飯	鶏のピザ風焼き	コンビネーションサラダ	野菜スープ	フルーツミルクプリン
9	日	朝	ご飯	厚焼き玉子	かみかみふりかけ	みそ汁	-
		昼	小松菜と鶏肉の和風スパゲティ		卵サラダ	野菜スープ	ミルクプリン マンゴーソース
		夕	ご飯	鮭のごま照り焼き	青菜の磯部和え	みそ汁	抹茶寒
10	月	朝	バタートースト	スクランブルエッグ	-	野菜スープ	ジョア
		昼	ご飯	白身魚のフライ	人参のたらこ炒め	みそ汁	牛乳
		夕	ご飯	鶏肉の和風おろしソース	じゃこサラダ	みそ汁	ぶどうゼリー
11	火	朝	ご飯	ホッケー夜干し	油揚げと白菜の煮浸し	みそ汁	-
		昼	ご飯	豚の生姜焼き	もやしのナムル	みそ汁	りんご・なし/牛乳
		夕	ご飯	コロッケ	青菜の胡麻和え	豚汁	ヨーグルトプリン
12	水	朝	ご飯	目玉焼き	信田煮	みそ汁	-
		昼	五目あんかけ焼きそば		涼拌三絲	わかめスープ	牛乳
		夕	ご飯	白身魚の揚げおろし煮	ゆかり和え	みそ汁	メープルプリン
13	木	朝	パン	野菜のキッシュ	-	トマトクリームスープ	バナナ
		昼	わかめご飯	千種焼き	キャベツのお浸し	豚汁	牛乳
		夕	ご飯	豚バラポン酢炒め	ツナサラダ	みそ汁	練乳ミルクプリン
14	金	朝	ご飯	笹かまのマヨネーズ焼き	白滝の炒め物	みそ汁	-
		昼	パン	チキンとかぼちゃのシチュー	パリパリサラダ	-	柿/牛乳
		夕	ご飯	プルコギ風炒め	キャベツのナムル	中華スープ	マンゴープリン
15	土	朝	パン	スクランブルエッグ	-	野菜スープ	バナナ
		昼	お茶漬け		人参のたらこ炒め	-	抹茶プリン
		夕	ご飯	サーモンフライ	グリーンサラダ	野菜スープ	バニラミルクプリン

※献立は、食材等の都合により変更になる場合があります。