

# 令和元年 9月予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	その他	
16	月	朝	パン	ハムと野菜のチーズ焼き	-	トマトスープ	牛乳
		昼	キムチ炒飯		揚げ餃子	トック入りスープ	杏仁豆腐
		夕	ご飯	鶏の塩こうじ焼き	野菜のごま酢和え	みそ汁	ナタデココぶどうゼリー
17	火	朝	ご飯	ベーコンソテー	青菜と春雨の炒め物	野菜スープ	-
		昼	鶏ごぼうご飯	手作りさつま揚げ	青菜の磯部和え	みそ汁	牛乳
		夕	ご飯	プルコギ風炒め	スパゲティサラダ	かきたま汁	練乳ミルクプリン
18	水	朝	ご飯	目玉焼き	筑前煮	みそ汁	-
		昼	セルフホットドッグ/キャベツソテー		ポテトサラダ	コーンチャウダー	牛乳/バナナ1/2
		夕	ご飯	カレイのごまマヨ焼き	ほうれん草のサラダ	春雨スープ	メープルプリン
19	木	朝	ご飯	豚肉と青菜の卵とじ	大豆とじゃこの甘辛煮	みそ汁	-
		昼	ご飯/焼きのり	焼き鮭/きんぴらごぼう	青菜のおろし和え	みそ汁	牛乳
		夕	ご飯	チキン南蛮	キャベツのおかか和え	もやしのピリ辛スープ	みかん寒
20	金	朝	ご飯	豆腐と小松菜のピリ辛炒め	大根のそぼろ煮	みそ汁	-
		昼	鶏ときのこのクリームスパゲティ		コンビネーションサラダ	野菜スープ	牛乳/りんご
		夕	ご飯	八宝菜	ひじきサラダ	中華風卵スープ	抹茶小豆プリン
21	土	朝	テイクアウト(アンパン/焼きカレーパン/カップヨーグルト/ゆで卵)				
		昼	ご飯	とんかつ	小松菜としめじのお浸し	みそ汁	牛乳/梨
		夕	ご飯	カジキソテー トマトソース	コーンサラダ	野菜スープ	苺ミルク寒
22	日	朝	ご飯	切干大根入り厚焼き玉子	青菜とベーコンのソテー	みそ汁	-
		昼	ダールドライカレー(豆入りドライカレー)		コールスローサラダ	野菜スープ	フルーツヨーグルト
		夕	ご飯	鯉のから揚げ	もやしとわかめのナムル	みそ汁	ミルクプリン 黄桃ソース
23	月	朝	ご飯	ハム野菜ソテー	根菜炒め	みそ汁	-
		昼	エビピラフ		豆まめマメサラダ	オニオンスープ	牛乳/キウイフルーツ
		夕	ご飯	鶏つくねのしそ照り焼き	ほうれん草の磯部和え	みそ汁	バナナプリン
24	火	朝	ご飯	ソーセージソテー	ジャーマンポテト	野菜スープ	-
		昼	けんちんうどん		小魚のから揚げ	野菜のごま酢和え	牛乳/おはぎ
		夕	ご飯	豚肉の生姜焼き	春雨ときゅうりの酢の物	みそ汁	ナタデココプリン
25	水	朝	パン	スパニッシュオムレツ	-	トマトクリームスープ	ジョア(プレーン)
		昼	ご飯	カジキのフライ	かぼちゃサラダ	野菜スープ	牛乳/オレンジ
		夕	ご飯	鶏肉の照り焼き	小松菜のナムル	みそ汁	豆乳プリン 黒蜜きなこソース
26	木	朝	ご飯/ふりかけ	納豆	切干大根の煮物	みそ汁	-
		昼	ご飯	麻婆茄子	春雨サラダ	すまし汁	牛乳
		夕	ご飯	鮭のごま焼き	大根とイカの煮物	かきたま汁	はちみつレモンゼリー
27	金	朝	ご飯	目玉焼き	油揚げと白菜の煮浸し	みそ汁	-
		昼	ゆかりご飯	カレイの和風あんかけ	キャベツとわかめのナムル	みそ汁	ヨーグルトプリン イチゴソース
		夕	ご飯	ピーマンの肉詰め	塩昆布和え	けんちん汁	フルーツミルクプリン
28	土	朝	ご飯	アジの開き	ごぼうと白滝の炒め物	みそ汁	-
		昼	パン/えびとブロッコリーのマカロニグラタン		人参サラダ	ミネストローネ	ジョア(ブルーベリー)
		夕	ご飯	鶏肉のハニーマスタード焼き	青菜のナムル	中華スープ	なめらか杏仁豆腐
29	日	朝	ご飯	小松菜と豚肉の卵とじ	信田煮	みそ汁	-
		昼	チキンカレー/ゆで卵		大根サラダ	野菜スープ	飲むヨーグルト
		夕	ご飯	白身魚の香味焼き	もやしとハムの和え物	みそ汁	チョコプリン
30	月	朝	ご飯	ハム野菜ソテー	蓮根のきんぴら	みそ汁	-
		昼	パン	鶏肉のピザ風焼き	たまごサラダ	かぶとベーコンのスープ	牛乳
		夕	ご飯	アジフライ	青菜の磯部和え	みそ汁	黒ゴマプリン

※献立は、食材の都合により変更する場合があります。