

# 令和2年 9月前半予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	その他	
1	火	朝	ご飯	豚肉と小松菜の卵とじ	ふりかけ	みそ汁 牛乳	
		昼	子ぎつねご飯	鱈の塩焼き	小松菜とコーンのサラダ	みそ汁 みかん入りみるく寒	
		夕	ご飯	鶏とキャベツのオイスター炒め	大豆のドレッシングサラダ	野菜スープ 抹茶寒	
2	水	朝	ご飯	ベーコンエッグ	かみかみふりかけ	みそ汁 牛乳	
		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	キウイフルーツ	
		夕	ご飯	ホキのフライタルタルソース	ひじきの中華風サラダ	みそ汁 カフェオレプリン	
3	木	朝	シナモントースト	ウインナーと野菜ソテー	—	卵入り野菜スープ 牛乳	
		昼	ご飯	四川豆腐	小松菜とじゃこのサラダ	わかめスープ ジョア(ブルーベリー)	
		夕	ご飯	中華風蒸し鶏	じゃが芋の千切り炒め	みそ汁 黒ゴマプリン	
4	金	朝	ご飯	卵と野菜の蒸し焼き	かみふりかけ	みそ汁 ジョア(いちご)	
		昼	ご飯	鶏の塩麴から揚げ	青菜のおろし和え	みそ汁 カラメルプリン	
		夕	ご飯	白身魚のゴマヨネーズ焼き	千切り和え物	かき玉汁 カップヨーグルト(アロエ)	
5	土	朝	ご飯	塩肉じゃが	—	みそ汁 牛乳	
		昼	ソース焼きそば		焼売	野菜スープ ジョア(プレーン)	
		夕	ご飯	麻婆豆腐	トマトサラダ	みそ汁 カフェオレプリン	
6	日	朝	ご飯	おくら納豆	青菜と高野豆腐の煮びたし	みそ汁 牛乳	
		昼	エビピラフ		シーザーサラダ	コーンチャウダー コーヒーゼリー	
		夕	ご飯	鶏肉のチリソース	小松菜ともやしの中華風サラダ	みそ汁 白いミルクプリン	
7	月	朝	ご飯	春雨とひき肉の炒め物	ふりかけ	みそ汁 牛乳	
		昼	シーフードカレーライス		白いんげん豆のサラダ	野菜スープ ジョア(プレーン)	
		夕	ご飯	チキンカツ	にんじんサラダ	みそ汁 バニラミルクプリン	
8	火	朝	バタートースト	青菜のキッシュ	—	野菜スープ ジョア(プレーン)	
		昼	ごまだれ豚しゃぶうどん		野菜とじゃこのおかか和え	— 牛乳/バナナ	
		夕	わかめご飯	ホッケの一夜干し	おさつサラダ	みそ汁 なめらか杏仁豆腐	
9	水	朝	ご飯	小松菜と生揚げのオイスター炒め	ふりかけ	みそ汁 牛乳	
		昼	栗ご飯	秋刀魚の竜田揚げ	秋茄子のオランダ煮	菊を浮かべた澄まし汁 小豆みるく寒	
		夕	ご飯	鶏肉のコーンフレーク焼き	キャベツとひじきのコールスローサラダ	野菜スープ フルーツヨーグルト	
10	木	朝	パン	スパニッシュオムレツ	—	トマトスープ ジョア(いちご)	
		昼	ご飯	豚肉の味噌漬け焼き	キャベツとわかめのナムル風	澄まし汁 ブラマンジェいちごソース	
		夕	ご飯	鯖の揚げおろし煮	胡瓜とわかめの酢の物	みそ汁 カップヨーグルト	
11	金	朝	ご飯	牛蒡と薩摩揚げの卵とじ	海苔の佃煮	みそ汁 牛乳	
		昼	ひじきご飯	白身魚のピザ風焼き	マセドアンサラダ	澄まし汁 なめらか杏仁豆腐	
		夕	ご飯	鶏南蛮	千切野菜の胡麻味噌和え	みそ汁 ジョア	
12	土	朝	パンセット(たこ焼きパン、クリームパン、牛乳、バナナ)				
		昼	お茶漬け		炒り鶏	大根のゆかり和え	カップヨーグルト
		夕	ご飯	豚キムチ炒め	大根サラダ	みそ汁 ブラマンジェ黄桃ソース	
13	日	朝	ご飯	納豆	キャベツとしめじの煮びたし	みそ汁 緑茶	
		昼	五目炒飯		鶏のスパイス煮	野菜スープ ジョア	
		夕	ご飯	鶏肉のレモン蒸し	野菜とじゃこのおかか和え	野菜スープ 牛乳プリン	
14	月	朝	ご飯	卵と野菜の蒸し焼き	かみかみふりかけ	みそ汁 ジョア(プレーン)	
		昼	ご飯	煮込みハンバーグ	コールスローサラダ	コーンスープ ぶどうゼリー	
		夕	ご飯	メダイの煮付け	ポテトグラタン	みそ汁 ヨーグルトゼリー	
15	火	朝	パン	ポトフ	—	— バナナ/牛乳	
		昼	ご飯	鯖の南蛮漬け	ひじきの煮物	みそ汁 なしとリンゴの食べ比べ	
		夕	ご飯	ミートローフ	もやしと青菜のナムル	みそ汁 カップヨーグルト	