

令和3年 9月前半予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	その他
1 水	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	鰯の塩焼き	小松菜とコーンのサラダ	みそ汁(豆腐・わかめ)	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 木	朝	ご飯	ペーコンエッグ	かみかみふりかけ	みそ汁	ジョア(ブルーベリー)
	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 金	朝	バタートースト	茹で卵	—	野菜スープ	ジョア(ブレーン)
	昼	ご飯	鶏の塩麹から揚げ	青菜のおろし和え	みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	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)
4 土	朝	ご飯	肉じゃが	—	みそ汁	牛乳
	昼	ソース焼きそば		春巻き	野菜スープ	バニラミルクプリン
	夕	ご飯	麻婆豆腐	トマトサラダ	みそ汁	カフェオレプリン
5 日	朝	ご飯	おくら納豆	青菜と高野豆腐の煮びたし	みそ汁	—
	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	ミルクティプリン
6 月	朝	ご飯	卵と野菜の蒸し焼き	ふりかけ	みそ汁	ジョア(いちご)
	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
7 火	朝	ご飯	ハムと野菜のチーズ焼き	かみかみふりかけ	みそ汁	—
	昼	ご飯	鰯の揚げおろし煮	豆マメまめサラダ	みそ汁(小松菜・卵)	いちごミルクプリン
	夕	ご飯	回鍋肉	南瓜のそぼろあんかけ	かき玉汁	小豆みるく寒
8 水	朝	パン	青菜のキッシュ	—	トマトスープ	牛乳
	昼	ご飯	チキンソテートマトソース	ポテトサラダ	野菜スープ	ミルクプリン黒糖きな粉ソース
	夕	ご飯	シイラの竜田揚げ	切干大根のサラダ	みそ汁	ヨーグルトプリンいちごソース
9 木	朝	ご飯	じゃが芋のそぼろ煮	かみかみふりかけ	みそ汁	—
	昼	ご飯	赤魚の煮つけ	青菜と春雨の炒め物	みそ汁(白菜・なめこ)	マンゴープリン
	夕	ご飯	ヤンニョムチキン	大根サラダ	みそ汁	フルーツ寒
10 金	朝	ご飯	春雨とひき肉の炒め物	ふりかけ	みそ汁	牛乳
	昼	ご飯	チキン南蛮	にんじんサラダ	みそ汁(茄子・油揚げ)	タピオカ入りココナッツミルク
	夕	ご飯	鰯の塩麹焼き	南瓜の甘煮	みそ汁	さっぱり杏仁豆腐
11 土	朝	パンセット(ピロシキ、メロンパン、牛乳、バナナ)				
	昼	お茶漬け		炒り鶏	大根のゆかり和え	カラメルプリン
	夕	ご飯	鰯のムニエルイタリアンソース	グリーンサラダ	野菜スープ	なめらか杏仁豆腐
12 日	朝	ご飯	卵と野菜の蒸し焼き	かみかみふりかけ	みそ汁	—
	昼	ドライカレーライス		ツナサラダ	野菜スープ	フルーツみるく寒
	夕	ご飯	和風ハンバーグ	マセドアンサラダ	みそ汁	プラマンジェいちごソース
13 月	朝	ご飯	納豆	信田煮	みそ汁	—
	昼	ご飯	青椒肉絲	春雨サラダ	卵と野菜のスープ	プラマンジェ黄桃ソース
	夕	ご飯	ぶりのソテーと風ソース	キャベツとひじきのコールスローサラダ	みそ汁	ミルクティプリン
14 火	朝	パン	ポトフ	—	—	バナナ/牛乳
	昼	ご飯	鰯の南蛮漬け	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
15 水	朝	ご飯	春雨とひき肉の炒め物	ふりかけ	みそ汁	—
	昼	ハヤシライス		10品目サラダ	野菜スープ	バナババロア
	夕	ご飯	メダイの煮付け	ポテトグラタン	みそ汁	フルーツヨーグルト
16 木	朝	ご飯	焼き塩鮭	(切り干し大根の炒り煮)	みそ汁	—
	昼	ご飯	大分とり天	小松菜とコーンのサラダ	みそ汁	みるく寒いちごソース
	夕	ご飯	酢豚	菜果サラダ	みそ汁	抹茶プリン
17 金	朝	パン	ベーコンとコーン入りスクランブルエッグ	—	クリームスープ	カップヨーグルト
	昼	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き	千切野菜の胡麻味噌和え	澄まし汁	チョコプリン
	夕	ドライカレーライス		シーザーサラダ	野菜スープ	カフェオレプリン