

令和3年 9月後半予定献立

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(じゃが芋・もやし)	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	パリパリサラダ	澄まし汁	チョコプリン
		夕	ご飯	油淋鶏	大根サラダ	みそ汁	カラメルプリン
18	土	朝	ご飯	卵とキャベツのソース炒め	ふりかけ	みそ汁	牛乳
		昼	ピザトースト	スペアリブのママレード煮	グリーンサラダ	コーンチャウダー	キウイフルーツ
		夕	ご飯	ぶり大根	パンプキンサラダ	みそ汁	カフェオレプリン
19	日	朝	ご飯	塩肉じゃが	ふりかけ	みそ汁	ジョア(マスカット)
		昼	ビビンバ丼		ゆかり和え	トック入りスープ	みかん入りみるく寒
		夕	ご飯	豚肉と青梗菜の旨煮	千切野菜の胡麻味噌和え	みそ汁	バナナババロア
20	月	朝	ご飯	ホッケの一夜干し	白菜ときのこの煮びたし	みそ汁	—
		昼	焼うどん		卵サラダ	澄まし汁	いちごミルクプリン
		夕	チキンカレーライス		コールスローサラダ	野菜スープ	ヨーグルトゼリー
21	火	朝	ご飯	塩昆布入り厚焼き玉子	(きんぴらごぼう)	みそ汁	ジョア(いちご)
		昼	お月見そば	シシャモの天ぷら	大根と梅のさっぱり和え	—	牛乳 / みたらし団子
		夕	ご飯	豚バラともやしのカレー中華煮	じゃが芋とキャベツのツナマヨサラダ	みそ汁	ミルクティプリン
22	水	朝	シナモントースト	茹で卵	—	トマトスープ	ジョア(プレーン)
		昼	ご飯	鶏の松風焼き	千切野菜の胡麻味噌和え	かき玉汁	牛乳 / おはぎ
		夕	ご飯	サーモンのバター照り焼き	青梗菜のクリーム煮	みそ汁	小豆入りみるく
23	木	朝	ご飯	ハムエッグ	かみかみふりかけ	みそ汁	—
		昼	ご飯	コロッケ	たまごサラダ	みそ汁	カラメルプリン
		夕	ご飯	鶏のはちみつレモン焼	小松菜の胡麻和え	みそ汁	ブラマンジェブルーベリーソース
24	金	朝	ご飯	卵と野菜の蒸し焼き	ふりかけ	みそ汁	ジョア(ブルーベリー)
		昼	ご飯	和風ポークステーキ	ブロッコリーサラダ	みそ汁(キャベツ・しめじ)	レアチーズデザート
		夕	ご飯	ピーマンの肉詰め	海藻サラダ	みそ汁	ココナッツミルクプリン
25	土	朝	ご飯	塩紅鮭	(大豆とひじきの煮物)	みそ汁	—
		昼	あんかけ焼きそば		イカから揚げ	わかめスープ	抹茶寒
		夕	ご飯	厚揚げとにらのひき肉炒め	コーンサラダ	みそ汁	カップヨーグルト
26	日	朝	ご飯	おくら納豆	人参しりしり	みそ汁	—
		昼	ガパオ炒めご飯		春巻き	ニラ玉スープ	カフェオレプリン
		夕	ご飯	プルコギ炒め	マセドアンサラダ	みそ汁	チーズゼリー
27	月	朝	パン	スパニッシュオムレツ	—	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	カスタードプディング
		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
28	火	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	ジョア(プレーン)
		昼	ミートドリア		ミモザサラダ	—	牛乳/揚げパン(きな粉)
		夕	ご飯	白身魚の揚げおろし煮	野菜とじゃこのおかか和え	みそ汁	バニラミルクプリン
29	水	朝	ご飯	高野豆腐と豚肉と小松菜の卵とじ	ふりかけ	みそ汁	カップヨーグルト
		昼	ご飯/かみかみふりかけ	鱈フライ	野菜とじゃこのおかか和え	みそ汁(切り干し大根・なめこ)	ジョア(いちご)
		夕	ご飯	豚肉の生姜焼き	スパゲッティサラダ	みそ汁	さっぱり杏仁豆腐
30	木	朝	ご飯	鯖の文化干し	(きんぴらごぼう)	みそ汁	—
		昼	ナン	ガルバンゾーカレー	コールスローサラダ	—	ヨーグルトゼリーマンゴーソース
		夕	ご飯	白身魚のピザ風焼き	小松菜とじゃこのサラダ	みそ汁	メープルプリン