

9月の献立表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>残暑まだまだ厳しいですが、段々と涼しくなってくると皆様の食欲も少しずつ戻ってくると思います。やはり、食べることは何よりも元気の源です。19日の敬老の日は、お赤飯でお祝いをしたいと思っております。お彼岸にはおはぎ作りをします。どちらも召し上がりやすいよう、うるち米を多めにしています。どうぞご賞味ください。</p>				1日	2日	3日
				魚のムニエル 南瓜の甘煮 ひじきの炒り煮 ご飯 味噌汁 (ヨーグルトゼリー)	五目寿司 胡麻和え 炒り豆腐 浅漬け すまし汁 (アイスクーヘン)	カレー サラダ 桜エビ炒め 福神漬け スープ (チョコバナナ)
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
魚の味噌焼き きのこ炒め サツマイモのレモン煮 ご飯 味噌汁 (ミルクくずもち)	五目玉子焼き 豚肉と昆布の煮物 三色和え ご飯 味噌汁 (キャラメルポテト)	ミートボール おろし和え 白滝きんぴら ご飯 味噌汁 (バナナクリーム)	鶏肉のマーメイド煮 なめたけ和え 茄子の味噌炒め ご飯 野菜汁 (きなこ白玉)	桜エビのかき揚げ サラダ ピリ辛和え ご飯 スープ (抹茶白玉)	魚のおろし煮 ハンペン梅和え いとこ煮 ご飯 味噌汁 (フルーツヨーグルト)	鶏と玉子の酢煮 白和え さつま芋のオレンジ煮 ご飯 味噌汁 (ブドウゼリー)
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
豆腐ハンバーグ マカロニサラダ おひたし ご飯 味噌汁 (蒸しパン)	魚の梅肉ソース いとこ煮 磯和え ご飯 味噌汁 (季節のフルーツ)	豚肉の胡麻味噌焼き ヒジキときのこの煮物 おかか和え ご飯 味噌汁 (ジャムヨーグルト)	魚の照り焼き おから煮 三味和え ご飯 味噌汁 (蒸しパン)	きのご飯 さつま揚げと大根の煮物 厚焼き玉子 漬物 味噌汁 (おはぎ)	チキンビーンズ ポテトサラダ 青菜と桜海老炒め ご飯 味噌汁 (抹茶葛餅)	豚肉のピリ辛炒め サツマイモの旨煮 大根サラダ ご飯 スープ (小倉白玉)
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
鶏肉のはちみつ煮 トマトサラダ 切干大根の炒り煮 ご飯 味噌汁 (ジャムサンド)	炊きおこわ お煮しめ 胡麻味噌和え 酢の物 おすまし (おはぎ)	ポテトハンバーグ 大根ピリ辛煮 サラダ ご飯 味噌汁 (冷やしぜんざい)	スタミナ丼 酢の物 昆布豆 わかめ汁 (ホットケーキ)	豚肉の香味焼き スパゲティサラダ 南瓜の旨煮 ご飯 味噌汁 (おはぎ)	かに玉 五目豆 しらす和え ご飯 味噌汁 (ピーナッツサンド)	魚の野菜あんかけ トマトのおひたし 大根の旨煮 ご飯 味噌汁 (ミルクゼリー)
25日	26日	27日	28日	29日	30日	
南瓜コロケ 切干大根の煮物 からし和え ご飯 スープ (おはぎ)	鶏のピーナッツ煮 キャベツのカレー炒め マリネ ご飯 味噌汁 (チョコアイス)	魚のカレー焼き マカロニソテー サラダ ご飯 スープ (バナナヨーグルト)	豚肉とサツマ芋の中華風 ナムル 大根と昆布の旨煮 ご飯 味噌汁 (小倉ホットケーキ)	回鍋肉 昆布豆 サラダ ご飯 味噌汁 (フルーツみつ豆)	豚肉の生姜焼き 茄子の味噌煮 トマトの甘酢 ご飯 味噌汁 (蒸しパン)	