

令和5年 9月 献立予定表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日 ご 飯 鶏肉の玉ねぎ煮 さつま芋のミルク煮 じゃこ和え 味噌汁	2日 カレーライス 炒り玉子 生姜酢和え ヨーグルト 野菜スープ
4日 ご 飯 焼き厚揚げ 豚肉と昆布の炒め煮 フルーツ ネバトロそうめん	5日 白 飯 白身魚のマヨ焼き 里芋のひじき煮 わさび和え 味噌汁	6日 ご 飯 メンチカツ 鶏ごぼう 酢の物 味噌汁	7日 鯖の混ぜ寿司 しろふき大根 お 浸 し フルーツ 澄まし汁	8日 ご 飯 イワシの蒲焼き 冬瓜のくず煮 スパゲティサラダ 味噌汁	9日 ご 飯 麻婆茄子 高野豆腐の含め煮 ツナ和え わかめスープ
11日 ご 飯 はんぺんのはさみ揚げ 大豆のトマト煮 グリーンサラダ 味噌汁	12日 ご 飯 鶏肉の玉ねぎ煮 さつま芋のミルク煮 じゃこ和え 味噌汁	13日 白 飯 煮 魚 いんげんソテー 切干大根サラダ 味噌汁	14日 ご 飯 和風オムレツ 南瓜の甘煮 胡麻和え 味噌汁	15日 	16日 赤 飯 天ぷら 炊き合わせ フルーツ 茶わん蒸し
18日 白 飯 おろし焼肉 野菜炒め 梅もずく 味噌汁	19日 白 飯 冷やし中華 茄子と車麩の煮物 フルーツ 玉子スープ	20日 白 飯 豆腐の旨煮 肉じゃが なめ苺和え 味噌汁	21日 ご 飯 わかさぎ南蛮酢 カリフラワーのスープ煮 中華サラダ 味噌汁	22日 白 飯 白身魚のマヨ焼き 里芋のひじき煮 わさび和え 味噌汁	23日 ご 飯 蒸し鶏 ふきのしぐれ煮 さっぱり和え 味噌汁
25日 ご 飯 八宝菜 ニラ玉 オクラおろし 中華スープ	26日 白 飯 豚肉の生姜焼き 茄子の田舎煮 もずく酢 味噌汁	27日 白 飯 揚げ魚の野菜あんかけ ごオブのコンソメ煮 南瓜サラダ 味噌汁	28日 さつま芋ご飯 アサリと春雨の旨煮 マヨ玉和え ゼリー けんちん汁	29日 ご 飯 里芋の甘味噌煮 梅おほか和え フルーツ 月見そば	30日 ご 飯 白身魚の粕漬焼き 大根とツナの煮物 塩昆布和え 味噌汁

※ 行事・材料の都合により献立を変更することがあります