

令和2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 はんぺんのはさみ揚げ 冬瓜のカニ風味煮 人参サラダ 味噌汁	2日 ご 飯 サラダうどん 芋 煮 フルーツ 中華スープ	3日 ビビンバ丼 ゴーヤチャンプルー 塩昆布和え フルーツ わかめスープ	4日 ご 飯 焼き鯖の薬味のつけ 切干大根の昆布煮 酢味噌和え 味噌汁	5日 ご 飯 棒々鶏 金時豆の甘煮 生姜和え 味噌汁
7日 ご 飯 青椒肉絲 牛蒡のごま風味煮 フルーツサラダ 味噌汁	8日 ご 飯 イワシの梅醬油煮 さつま芋のレモン煮 酢の物 味噌汁	9日 栗ご飯 豆腐ステーキ 茄子のみぞれ和え フルーツ お吸い物	10日 ご 飯 かき揚げ 炒り豆腐 海苔わさび和え 味噌汁	11日 ご 飯 鶏肉のさっぱり煮 じゃが芋の粉吹き おかか和え 味噌汁	12日 深川めし しんじょ蒸し ぜんまいの田舎煮 ツナマヨ和え 沢 煮 汁
14日 ご 飯 厚揚げの肉味噌かけ 梅肉和え フルーツ ねばとろ素麺	15日 ご 飯 甘辛つくね ニラもやし炒め スパゲティサラダ 味噌汁	16日 ご 飯 揚げ魚の海老マヨ風 南瓜のそぼろ煮 もずく酢 味噌汁	17日 ご 飯 和風オムレツ 大根の味噌煮 シーフードサラダ 味噌汁	18日 ビビンバ丼 ゴーヤチャンプルー 塩昆布和え フルーツ わかめスープ	19日 ご 飯 カツとじ煮 アスパラソテー ナムル 味噌汁
21日 赤 飯 鯖の黄金焼き 炊き合わせ 昆布巻き・なます 茶わん蒸し	22日 三色おはぎ 冷や奴 煮 浸 し 漬 け 物 のっぺい汁	23日 ご 飯 棒々鶏 金時豆の甘煮 生姜和え 味噌汁	24日 ご 飯 焼き鯖の薬味のつけ 切干大根の昆布煮 酢味噌和え 味噌汁	25日 ご 飯 はんぺんのはさみ揚げ 冬瓜のカニ風味煮 人参サラダ 味噌汁	26日 ご 飯 サラダうどん 芋 煮 フルーツ 中華スープ
28日 親子丼 茄子の梅浸し 胡麻マヨ和え フルーツ 豚 汁	29日 ご 飯 鶏肉のトマト煮 牛蒡のおかか煮 ポン酢和え 味噌汁	30日 ご 飯 オランダ煮 野菜のオイスター炒め 胡麻酢和え 味噌汁			