

令和5年 9月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	・	・	・	・	1	2
朝食						ウインナー・魚のムニエル 目玉焼き・もやしのナムル ご飯・みそ汁	チキンとアボカドのトースト スパニッシュオムレツ ツナマヨサラダ・野菜スープ
夕食						麻婆豆腐・魚のホイル焼き レンコン炒め ご飯・みそ汁・果物	豚肉オイスター炒め 焼き魚・筑前煮 ご飯・春雨スープ
日	3	4	5	6	7	8	9
朝食		ネギダレ鶏・焼き魚 きゅうりの浅漬け・サラダ ご飯・みそ汁	肉団子の甘酢炒め わかめとシラスの和え物 厚揚げの煮物 ごはん・みそ汁	鶏そぼろ・サバの照り焼き 豆腐サラダ ご飯・ニラとえのきのスープ	ベーコンエッグ・魚のムニエル 冷ややっこ ご飯・具たくさんみそ汁	ピーマンと豚肉の黒酢炒め 焼き魚・ゆで卵・サラダ ご飯・みそ汁	ほっけバーガー コンソメポテト・サラダ トマトスープ・ヨーグルト
夕食		カツ丼・煮魚 じゃがいもといんげんの胡麻和え みそ汁・果物	ポロネーゼ・魚のピカタ スペインオムレツ サラダ・オニオンスープ	鶏のから揚げ・煮魚 きのこサラダ ご飯・みそ汁	だし炊きチキンライス 魚の竜田焼き・サラダ わかめスープ・果物	豚バラこんにゃく・魚のフライ スパサラ・漬物 ご飯・みそ汁	ペPPERランチ サラダ・中華スープ
日	10	11	12	13	14	15	16
朝食		ベーコンとキャベツのガリバタソテー 厚揚げのあんかけ・小松菜のお浸し ご飯・みそ汁	ごまだれ豚しゃぶ・焼き魚 ほうれん草のなめたけ和え ご飯・みそ汁	ハムとキャベツの甘酢炒め さつま揚げ・卵サラダ ご飯・キャベツの味噌汁	しそチーズつくね・魚の照り焼き いんげんのゴマみそ和え ご飯・かきたま汁	ベーコンとえのきのチーズ焼き 焼き魚・ほうれん草の白和え ご飯・もやしとわかめの味噌汁	たまごサンド ガーリックチキン・サラダ コーンポタージュ・ヨーグルト
夕食		豚丼・魚のホイル焼き ブロッコリーのおかか和え・みそ汁	とろろそば・魚の味噌煮 カボチャの鶏そぼろあんかけ チキンサラダ・ご飯	照り焼きチキン・魚のホイル焼き 高野豆腐の卵とじ・サラダ ご飯・みそ汁	五目ご飯・煮魚 長いもと豚の味噌バター炒め もやしのお浸し・みそ汁	煮込みハンバーグ 魚のムニエル・サラダ ご飯・コンソメスープ	回鍋肉・魚のフライ 人参の胡麻和え ご飯・みそ汁
日	17	18	19	20	21	22	23
朝食		豚こまキャベツ・目玉焼き 人参サラダ・ひじきの煮物 ご飯・みそ汁	肉団子の甘酢炒め 厚揚げの煮物・マリネサラダ ごはん・みそ汁	鶏肉とネギの甘辛炒め 焼き魚・卵焼き レンコンツナサラダ ごはん・みそ汁	豚しゃぶ・焼き魚 ポテトサラダ・若竹煮 ご飯・わかめスープ	ジャーマンポテト ちくわのチーズマヨ焼き キャベツの酢の物 ご飯・みそ汁	照り焼きチキンバーガー のりしおポテト コールスローサラダ コーンポタージュ・ヨーグルト
夕食		親子丼・焼き魚 きんぴらごぼう・サラダ みそ汁・果物	長崎ちゃんぽん・魚の生姜焼き 野菜の天ぷら マカロニサラダ	豚バラピーマン焼き 魚のフライ・にら玉炒め ご飯・みそ汁	きのこの炊き込みご飯 鶏塩肉じゃが・魚のホイル焼き カボチャのサラダ・みそ汁	しょうゆラーメン・餃子 魚の南蛮漬け やみつきキャベツ・ご飯	ささみのみぞれ煮 カツオのカルパッチョ ホウレンソウのお浸し ご飯・みそ汁
日	24	25	26	27	28	29	30
朝食		豚肉と白菜の甘辛炒め・焼き魚 塩昆布とツナのサラダ ご飯・かきたま汁	鶏ハム・魚のムニエル 坦々もやし・サラダ ご飯・みそ汁	チーズオムレツ 小松菜と油揚げの炒め煮 春雨サラダ ご飯・みそ汁	豚肉のソテー・焼き魚 ゆで卵・ツナサラダ・チーズ ご飯・みそ汁	ハムエッグ・焼き魚 もやしのじゃこ炒め 根菜のきんぴら ご飯・みそ汁	月見バーガー 和風ポテトサラダ オニオンスープ ヨーグルト
夕食		天丼・煮魚 小松菜のお浸し みそ汁・果物	きのこクリームパスタ 魚のソテー・ごぼうサラダ コンソメスープ	棒棒鶏・魚の竜田揚げ 3食ナムル ご飯・わかめスープ	ピラフ・ガーリックチキン 魚のフライ・サラダ トマトスープ	月見うどん・豚バラ野菜炒め さんまの塩焼き 小松菜のお浸し・ご飯	おでん・焼き魚 白菜のお浸し ご飯・果物