

月間予定献立表(R1 9月)

栄養士 山下純子

日	曜日	朝 食	昼 食		夕 食
1	日	パン 味噌汁 グリーンピース煮 ヨーグルト	ロールパン 焼きそば ミニサラダ スープ		ご飯 焼き魚 そばろ煮 味噌汁
2	月	パン 味噌汁 クリーム煮 ヨーグルト	ご飯 生姜焼き 辛し和え 梅干し		ご飯 茄子とピーマンの鍋しぎ 冷奴 のっぺい汁
3	火	パン 味噌汁 野菜炒め ヨーグルト	ご飯 煮魚 ごま煮 胡瓜の浅漬け		ご飯 えび玉 煮物 中華スープ
4	水	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト	ロールパン 鶏肉のタルタルソース焼き おろし和え そうめんスープ		ご飯 ごった煮 煮浸し 味噌汁
5	木	パン 味噌汁 ウインナー炒め ヨーグルト	おにぎり(グリーンピース) とろろそば 煮物 トマトゼリー		ご飯 魚のカレー焼き オクラの和え物 スープ
6	金	パン 味噌汁 ケッチャブ煮 ヨーグルト	ご飯 鶏の唐揚げ 酢の物 焼きナス		ご飯 野菜炒め 玉子焼き 味噌汁
7	土	パン 味噌汁 カレー煮 ヨーグルト	ご飯 魚の味噌焼き 煮物 煮豆		ご飯 肉じゃが おかか和え 味噌汁
8	日	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト	ロールパン 春雨中華風 シュウマイ パンパロア		ご飯 おろし煮 梅醬油かけ 味噌汁
9	月	パン 味噌汁 卵とじ ヨーグルト	ご飯 魚の黄金焼き ポテトサラダ もずく酢		ご飯 蒸し豆腐おろしあん おかか和え 味噌汁
10	火	パン 味噌汁 クリーム煮 ヨーグルト	ご飯 豚肉の香草焼き 煮物 ゆかり和え		ご飯 干し大根の煮物 酢の物 味噌汁
11	水	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト	パン 鶏肉のウインナー風ソテー 甘酢炒め スープ		ご飯 八宝菜 里芋田楽 味噌汁
12	木	パン 味噌汁 炒め煮 ヨーグルト	おにぎり あんかけ鶏卵うどん 大豆の五目煮 フルーツ		ご飯 金山寺味噌焼き 煮物 味噌汁
13	金	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト	カレーライス 野菜サラダ 福神漬け ゼリー		ご飯 メンチカツ 胡麻和え 味噌汁
14	土	パン 味噌汁 野菜炒め ヨーグルト	松花堂弁当	敬老祝賀会	ご飯 煮魚 華風和え 味噌汁
15	日	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト	ロールパン オムレツのトマトソース 辛し和え スープ		ご飯 厚揚げの味噌炒め 酢の物 味噌汁

16	月	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		ご飯 鶏肉の味噌煮 煮豆 キャベツのもみ漬け		ご飯 蒸し魚の香味ソースかけ 豆腐の煮物 スープ	
17	火	パン 味噌汁 きのこ炒め ヨーグルト		ご飯 牛肉の煮物 ゴマ豆腐 漬物		ご飯 鶏ミンチおろしあん 辛し和え 味噌汁	
18	水	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		ロールパン 鶏肉のカレーうま煮 菜の花のサラダ スープ		ご飯 肉団子の甘酢煮 ゴマ豆腐 中華スープ	
19	木	パン 味噌汁 野菜炒め ヨーグルト		おにぎり(黒米) にゅうめん 含め煮 人参ゼリー		ご飯 煮魚 野菜炒め 味噌汁	
20	金	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		ハヤシライス 野菜サラダ 福神漬け パンパロア		ご飯 鶏肉とうずら卵の煮物 酢の物 味噌汁	
21	土	パン 味噌汁 ブロッコリーあんかけ ヨーグルト		ご飯 南瓜サンドフライ おろし和え ピーマン金平		ご飯 麻婆豆腐 中華和え 中華スープ	
22	日	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		おいしいパン ホワイトシチュー ミニオムレツ フルーツ		ご飯 焼き魚 茄子の南蛮漬け 味噌汁	
23	月	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		ご飯 筑前煮 卵豆腐、酢の物 吸い物、おはぎ(おやつ)	秋分の日	ご飯 生姜焼き お浸し 味噌汁	
24	火	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		ご飯 魚の味噌煮 野菜炒め 生姜の甘酢漬け		ご飯 鶏肉のチリソース ピーナッツ和え 味噌汁	
25	水	パン 味噌汁 ツナサラダ ヨーグルト		パン 豚しゃぶサラダ さつま芋の重ね煮 スープ		ご飯 ふくさ卵 煮物 味噌汁	
26	木	パン 味噌汁 甘辛煮 ヨーグルト		おにぎり(とうもろこし) あんかけ焼きそば 梅肉和え 牛乳羹		ご飯 魚フライ そばろ煮 味噌汁	
27	金	パン 味噌汁 春雨サラダ ヨーグルト		ご飯 ポテビタカ 煮物 なめ茸		ご飯 肉豆腐あん 酢の物 味噌汁	
28	土	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		ご飯 魚の生姜焼き お浸し 長芋のポン酢かけ		ご飯 厚揚げの煮物 中華和え スープ	
29	日	パン 味噌汁 卵焼き ヨーグルト		ロールパン 焼うどん ミニサラダ 豆乳スープ		ご飯 えび団子の炊き合わせ 辛し和え 味噌汁	
30	月	パン 味噌汁 きのこの炒り煮 ヨーグルト		ご飯 魚のムニエル 辛し和え グリーンピースのくず煮		ご飯 鶏肉のホイル焼き 煮浸し 中華スープ	