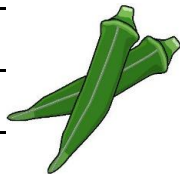


今週のメニュー

令和元年 9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/2	月	・ 二色丼(鶏そぼろ&炒り玉子) ・ ピーマンとハムのソテー ・ 冬瓜のごま酢和え ・ 味噌汁	・ とんかつ ・ 豆苗のお浸し ・ きゅうりとみょうがの浅漬け ・ しじみの味噌汁 ・ ごはん	
9/3	火	・ がんと豚肉の旨煮 ・ 小松菜の磯和え ・ 漬物 ・ 味噌汁 ・ ごはん	・ 鱈のムニエル タルタルソース ・ ズッキーニのフリット ・ グリーンサラダ ・ オニオンスープ ・ ごはん	
9/4	水	・ チーズトースト ・ ソーセージオムレツ ・ ミックス豆のサラダ ・ コンソメスープ ・ ヨーグルト	・ 鶏となすのさっぱり煮 ・ こんにゃくステーキ ・ しらすおろし ・ 味噌汁 ・ ごはん	
9/5	木	・ ししゃもの磯部揚げ ・ 里芋の煮物 ・ もずく酢 ・ 味噌汁 ・ ごはん	・ ジャージャー麺 ・ 長いものキムチ和え ・ もやしとにらのスープ ・ 高菜ごはん	
9/6	金	・ 鶏胸肉のゆずこしょう炒め ・ コーンサラダ ・ 佃煮 ・ オクラの味噌汁 ・ ごはん	・ 鮭の一味焼き ・ 豆腐の野菜あんかけ ・ キャベツとカニカマの和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん	



今週のメニュー

令和元年 9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/9	月	・かに玉 ・いんげんのわさび和え ・焼のり ・味噌汁 ・ごはん	・鰯の唐揚げ チリソースかけ ・もやしとちくわの炒め物 ・トマトの中華マリネ ・中華スープ ・ごはん	
9/10	火	・焼肉サンド ・ズッキーニのソテー オーロラソース ・コーンスープ ・フルーツ	・チャーシュー丼 ・玉子豆腐 ・海藻サラダ ・味噌汁 ・ごはん	
9/11	水	※はんぺんのはさみ焼き ・豆苗と油揚げの煮浸し ・レタスサラダ ・味噌汁 ・ごはん	・カジキのガーリック炒め ・しらたきと人参の甘辛煮 ・キャベツの塩もみ ・味噌汁 ・ごはん	※ハム & チーズ
9/12	木	・冷やし鶏天うどん ・じゃこと青のりの玉子焼き ・なすのポン酢和え ・焼おにぎり	・ハヤシライス ・セロリのサラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルトゼリー	
9/13	金	・イカとピーマンの炒め物 ・モロヘイヤのせ冷奴 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん	・きのこの炊き込みごはん ・鶏のねぎ味噌焼き ・五目煮 ・すまし汁 ・みたらし団子	

今週のメニュー

令和元年 9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/16	月	・ 鰯の干物	・ 牛皿	
		・ しめじとさつま揚げの金平	・ レンコンのはさみ揚げ	
		・ もやしの梅しそ和え	・ 冬瓜の冷やし鉢	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
9/17	火	・ とろろそば	・ 揚げ鯖のにんにくしょうゆだれ	
		・ あさりとわかめの酢味噌和え	・ ひじきの煮物	
		・ 漬物	・ 豆苗とささみのお浸し	
		・ ミニ唐揚げ丼	・ 味噌汁	
			・ ごはん	
9/18	水	・ ミートオムレツ	・ 手羽先の中華煮	
		・ こんにゃくのピリ辛煮	・ ☆うどん餃子	
		・ 人参のフレンチサラダ	・ ピーマンのザーサイ和え	
		・ 味噌汁	・ 中華スープ	
		・ ごはん	・ ごはん	
9/19	木	・ キャベツと厚揚げの味噌炒め	・ 鯛の蒲焼	
		・ ちくわチーズ	・ なすの煮浸し	
		・ 青菜のおかか和え	・ 里芋のごまだれ和え	
		・ すまし汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
9/20	金	・ エッグマヨトースト	・ 豚肉巻トマトカレー煮込み	
		・ ズッキーニとウィンナー	・ キクラゲと青梗菜の炒め物	
		・ のケチャップ炒め	・ マカロニサラダ	
		・ コンソメスープ	・ モロヘイヤスープ	
		・ フルーツ	・ ごはん	



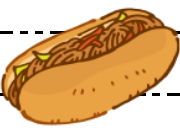
今週のメニュー

令和元年 9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/23	月	・豆腐ステーキ	・鶏の南蛮漬け	
		・牛のしぐれ煮	・にらと玉子の炒め物	
		・きゅうりの生姜和え	・トマトのおろし和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
9/24	火	・ツナチャーハン	・煮込みハンバーグ	
		・焼きさつま揚げ	・玉ねぎのマヨ焼き	
		・豆苗のナムル	・グリーンサラダ	
		・味噌汁	・コーンスープ	
			・ごはん	
9/25	水	・ねぎとベーコンの玉子焼き	・さんまの塩焼き	
		・なすのそぼろあん	・いんげんと厚揚げの煮物	
		・漬物	・長いもの短冊切り	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
9/26	木	・照り焼きチキンサンド	・豚肉と大豆の中華炒め	
		・レンコンチップス	・焼きみょうが(みそだれ)	
		・スティックサラダ	・もやしのラー油和え	
		・バナナジュース	・中華スープ	
			・ごはん	
9/27	金	・ミートボール	・エビグラタン	
		・小松菜のじゃこソテー	・きのこのサラダ	
		・冬瓜とカニカマの酢の物	・ピクルス	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん	・フランスパン	

今週のメニュー

令和元年 9月～10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/30	月	・焼きそばパン	・カレイのピリ辛煮	
		・いんげんとささみの和え物	☆里芋と塩昆布のおやき	
		・オニオンスープ	・切干大根のサラダ	
		・ヨーグルト	・味噌汁	
			・ごはん	
10/1	火	・ベーコンエッグ	・牛肉の黒こしょう炒め	
		・トマトサラダ	・坦々味噌奴	
		・漬物	・ビーフンの中華和え	
		・味噌汁	・中華スープ	
		・ごはん	・ごはん	
10/2	水	・かつおの角煮	・豚ときのこのカレー	
		・ささみとパプリカの塩麴蒸し	・ズッキーニのチーズ焼き	
		・もやしの辛子しょうゆ和え	・ポテトサラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん	・ごはん	
10/3	木	・かきたまうどん	・白身魚のフライ	
		・めかぶ納豆	・冬瓜と油揚げの煮物	
		・なすの浅漬け	・きゅうりとわかめのドレッシング和え	
		・混ぜごはん	・味噌汁	
			・ごはん	
10/4	金	・ポークソテー	・鶏のロール蒸し レモンジンジャーソース	
		・茹でキャベツサラダ	・セロリのソテー	
		・豆苗の味噌汁	・エビとアボカドのピリ辛和え	
		・ごはん	・トマトスープ	
		・フルーツ	・ごはん	