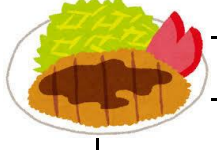


今週のメニュー

令和2年 9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/7	月	・ほっけみりん焼き ・ベーコンとエリンギのマヨポン炒め ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん	・ポークカレー ・シーザーサラダ ・たまごスープ ・フルーツポンチ 	
9/8	火	・トマトスクランブル ・ポイルウインナー ・ポテトサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	・チキンカツ ・里芋の味噌バター煮 ・イカと胡瓜の酢の物 ・味噌汁 ・ごはん 	
9/9	水	・ツナマヨトースト ・レタスとコーンのサラダ ・かぼちゃのポタージュ ・ヨーグルト 	・栗ときのこの炊き込みご飯 ・さんまの塩焼き ・秋茄子の揚げ煮 ・青菜の菊花和え ・味噌汁 	※9/9は重陽の節句と言われ、不老長寿を願う気持ちが込められ栗ご飯や秋茄子、食用菊などが食べられている。
9/10	木	・舞茸と牛肉のしょうゆ煮 ・ちくわの磯辺揚げ ・オクラのピーナツ和え ・味噌汁 ・ごはん 	・豚肉の味噌炒め ・さつま芋のレモン煮 ・切り干し大根のサラダ ・すまし汁 ・ごはん 	
9/11	金	・冷やしわかめそば ・ごぼうの肉巻き ・小松菜のなめたけ和え ・じゃこごはん 	・海老と卵のチリソース ・れんこんの水ギョーザ ・もやしのザーサイ和え ・中華スープ ・ごはん	

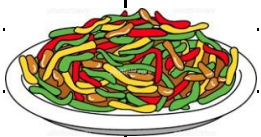
今週のメニュー

令和2年 9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/14	月	- 豚丼 - 青菜の辛子和え - 漬物 - 味噌汁 	- 海老とホタテのドリア - 南瓜フライ - ツナサラダ - コンソメスープ - フルーツ 	
9/15	火	- サバの干物 - キャベツとベーコンの炒め - 佃煮 - 味噌汁 - ごはん 	- 牛すき煮 - 青梗菜と玉子の炒め - ひじきサラダ - 味噌汁 - ごはん	
9/16	水	- ホットドッグ - 豆サラダ - コンソメスープ - ヨーグルト 	- 鶏肉のゴマ味噌焼き ☆揚げ里芋のきのこあんかけ - 根菜サラダ - 味噌汁 - ごはん 	
9/17	木	- れんこんと鶏手羽の黒酢煮 - 擬製豆腐 - 水菜サラダ - 味噌汁 - ごはん	- カツオの竜田揚げ - さつま芋と切昆布の煮物 - きゅうりの梅和え - 味噌汁 - ごはん	
9/18	金	- カニカマ入り玉子焼 - 大根とこんにゃくの煮物 - 焼きたらこ - 味噌汁 - ごはん	- 野菜タンメン - エビ焼売 - 高菜チャーハン - 杏仁豆腐 	

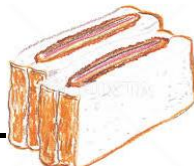
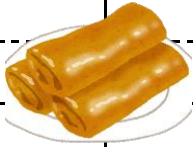
今週のメニュー

令和2年 9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/21	月	・豚肉の柳川風卵とじ ・こんにゃくのピリ辛炒め ・キャベツのゆかり和え ・味噌汁 ・ごはん	・鶏肉の塩唐揚げ ・切り干し大根煮 ・ブロッコリーサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
9/22	火	・いわしの生姜煮 ・小松菜と竹輪の炒め物 ・納豆おろし ・味噌汁 ・ごはん	・オムハヤシライス ・コールスローサラダ ・コンソメスープ ・フルーツ	
9/23	水	・鶏肉とさつま芋の豆乳シチュー ・グリーンサラダ ・トースト ・ヨーグルト 	・タラときのこのホイル焼き ・豆腐と野菜の信田煮 ・ささみときゅうりの春雨サラダ ・味噌汁 ・ごはん	
9/24	木	・揚げ出し豆腐のカニカマあんかけ ・ウインナーソテー ・わかめサラダ ・味噌汁 ・ごはん	・青椒肉絲 ・海老とれんこんのマヨネーズ和え ・中華クラゲの和え物 ・中華スープ ・ごはん 	
9/25	金	・けんちんうどん ・青梗菜とツナの和え物 ・漬物 ・ひじきごはん 	・☆塩鮭のジャーマンポテト風 ・がんもの含め煮 ・いんげんのごま和え ・味噌汁 ・ごはん	

今週のメニュー

令和2年 9～10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/28	月	・天津飯 ・えのきとわかめの中華和え ・中華スープ ・ザーサイ 	・ひじき入り和風ハンバーグ ・イカと大根の煮物 ・マカロニサラダ ・味噌汁 ・ごはん	
9/29	火	・豚バラと厚揚げ炒め ・ほうれん草のお浸し ・佃煮 ・味噌汁 ・ごはん	・カレイの味噌焼き ・南瓜の含め煮 ・青菜のおかか和え ・すまし汁 ・鶏肉と里芋の炊き込みご飯 	
9/30	水	・ハムカツサンド ・さつま芋とリンゴのサラダ ・ミネストローネ ・ヨーグルト 	・根菜と鶏肉の甘酢炒め ・春巻 ・キムチ豆腐 ・中華スープ ・ごはん 	
10/1	木	・サバの煮付 ・玉子と野菜の炒め ・なめこおろし ・味噌汁 ・ごはん	・豚肉の塩麴焼き ・エリンギのペペロンチーノ炒め ・トマトサラダ ・味噌汁 ・ごはん	
10/2	金	・そぼろ入り厚焼き玉子 ・ちくわと青梗菜のピリ辛マヨ炒め ・焼き海苔 ・味噌汁 ・ごはん	・鮭とキノコの味噌クリームスパゲッティ ・牛肉コロッケ ・ツナとコーンのサラダ ・フランスパン ・フルーツ 