


今週のメニュー

令和3年 9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/6	月	<ul style="list-style-type: none"> ・車麩の玉子とじ ・モロヘイヤのお浸し ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・カジキのガーリック炒め ・ごぼうの甘辛煮 ・ほうれん草の辛子和え ・味噌汁 ・ごはん 	
9/7	火	<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚の塩麹焼き ・里芋の煮物 ・なすとみょうがの和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ヤンニョムチキン ・ニラチヂミ ・きのこのナムル ・ワカメスープ ・ごはん 	
9/8	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ホットドッグ ・コンビサラダ ・ミネストローネ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・長芋の豚肉巻き ・エビとキャベツの炒め物 ・もやしのカニカマ和え ・味噌汁 ・ごはん 	
9/9	木	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズオムレツ ・豆苗とベーコンのソテー ・酢れんこん ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーの煮付け ・セロリのきんぴら ・冬瓜のごま和え ・味噌汁 ・ごはん 	
9/10	金	<ul style="list-style-type: none"> ・肉そば ・コロッケ ・きゅうりの浅漬け ・おにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンソテー マスタードソース ・焼きアボカド ・南瓜サラダ ・コンソメスープ ・ごはん 	

今週のメニュー

令和3年 9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/13	月	<ul style="list-style-type: none"> ・焼き豆腐のそぼろあん ・ピーマンのおかか炒め ・しらすおろし ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚の角煮 ・春雨とレタスの辛味炒め ・もやしとちくわの酢の物 ・もずくスープ ・ごはん 	
9/14	火	<ul style="list-style-type: none"> ・月見とろろうどん ・青菜と油揚げの煮浸し ・キャベツの塩もみ ・天かすごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼さばのゆずこしょうだれ ・南瓜の煮物 ・冬瓜の生姜和え ・味噌汁 ・ごはん 	
9/15	水	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉とさつま芋の炒め物 ・れんこんの煮物 ・ほうれん草のなめたけ和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・ズッキーニのフリッター ・グリーンサラダ ・コンソメスープ 	
9/16	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもの南蛮漬け ・いんげんの玉子炒め ・佃煮 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・なすのはさみ揚げ ・高野豆腐の含め煮 ・ニラのお浸し ・味噌汁 ・ごはん 	
9/17	金	<ul style="list-style-type: none"> ・BLTサンド ・ツナサラダ ・ピクルス ・オニオンスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・タラの大葉みそ焼き ・切昆布とさつま揚げの煮物 ・たたききゅうり ・かきたま汁 ・ごはん 	


今週のメニュー

令和3年 9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/20	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ 玉子巾着と冬瓜の煮物 ・ 青菜の磯和え ・ 漬物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 五目ちらし ・ 天ぷら(キス、南瓜、ししとう) ・ きゅうりとチーズの海苔巻き ・ すまし汁 	
9/21	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ セサミトースト ・ 鶏団子のケチャップあんかけ ・ 豆サラダ ・ コーンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 牛肉とピーマンの醤油麴炒め ・ 里芋とイカの煮物 ・ もやしの梅肉和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
9/22	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚の生姜焼き丼 ・ いんげんのマヨ和え ・ 味噌汁 ・ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ アジの唐揚げ(ニラダレ) ・ 豆苗のザーサイ炒め ・ 人参のナムル ・ 中華スープ ・ ごはん 	
9/23	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ だし巻き玉子 ・ 切干大根と納豆の和え物 ・ 茹きゃべつのサラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚肉のわさび焼き ・ かぶのそぼろ煮 ・ モロヘイヤと長芋の和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
9/24	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ カツオの竜田焼き ・ きんぴられんこん ・ なすのポン酢和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏肉ときのこのグラタン ・ トマトサラダ ・ コンソメスープ ・ ミニエビピラフ ・ フルーツ 	

今週のメニュー

令和3年 9～10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/27	月	・トマトの玉子炒め	・鶏肉の七味マヨ焼き	
		・アボカドとトマトのサラダ	・キャベツとさつま揚げの煮物	
		・漬物	・いんげんのドレッシング和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
9/28	火	・鶏ねぎつけそうめん	☆鮭バーグ	
		・さつま芋のレモン煮	・冬瓜のカニカマあんかけ	
		・かぶのゆかり和え	・里芋のサラダ	
		・納豆巻き	・味噌汁	
			・ごはん	
9/29	水	・さんまの生姜煮	・酢豚	
		・焼き南瓜	・白菜とハムのクリーム煮	
		・ピーマンのじゃこ和え	・オイキムチ	
		・味噌汁	・中華スープ	
		・ごはん	・ごはん	
				
9/30	木	・玉子サンド	・ブリのバター醤油焼き	
		・ポテトとツナのカレーソテー	・なすのオイスターソース炒め	
		・大根サラダ	・もやしと水菜のサラダ	
		・コンソメスープ	・味噌汁	
			・ごはん	
10/1	金	・厚揚げの照り焼き	・ルーローハン	
		・ウィンナーとほうれん草の炒め物	・水餃子	
		・セロリの浅漬け	・マロニーサラダ	
		・味噌汁	・ザーサイスープ	
		・ごはん		