

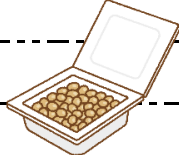
# 今週のメニュー

令和4年 9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/5	月	・ししゃもの南蛮漬け	・鶏の味噌マヨ焼き	
		・豆腐のカニカマあん	☆アボカドチーズ春巻き	
		・モロヘイヤのおかか和え	・大根サラダ	
		・味噌汁	・豆乳スープ	
		・ごはん	・ごはん	
9/6	火	・豚のしぐれ煮	・ブリの豆板醤炒め	
		・冬瓜のレモンしょうゆ和え	・キムチチヂミ	
		・漬物	・チョレギサラダ	
		・味噌汁	・わかめスープ	
		・ごはん	・ごはん	
9/7	水	・ハムサンド	・なすのはさみ揚げ	
		・玉子とキャベツのソテー	・れんこんの煮物	
		・コーンサラダ	・ささみときゅうりの和え物	
		・コンソメスープ	・味噌汁	
			・ごはん	
9/8	木	・鶏の七味焼き 	・海鮮焼きそば	
		・里芋の煮物	・ザーサイの和え物	
		・ほうれん草のピーナッツ和え	・ミニチャーハン	
		・味噌汁	・ワンタンスープ	
		・ごはん		
9/9	金	・ポテトオムレツ	・冷しゃぶ	
		・セロリとちくわのカレー炒め	・厚揚げの生姜煮	
		・トマトサラダ	・味噌汁	
		・味噌汁	・ごはん	
		・ごはん	・フルーツ	

# 今週のメニュー

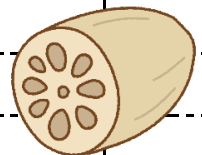
令和4年 9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/12	月	・トマトと玉子の炒め物	・赤魚の煮付け	
		・里芋の塩バター焼き	・じゃがいものそぼろ炒め	
		・レタスサラダ	・タコときゅうりの酢の物	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
9/13	火	☆ツナ納豆そば	・鶏とセロリの中華炒め	
		・キャベツの塩昆布和え	・ギョーザ	
		・梅わかめごはん	・中華クラゲと大根の和え物	
		・フルーツ	・ニラ玉スープ	
			・ごはん	
9/14	水	・油揚げと玉ねぎの玉子とじ	・カツオフライ	
		・ほうれん草の辛子和え	・冬瓜のひすいあん	
		・漬物	・マカロニサラダ	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
9/15	木	・ホットサンド	・豚のゆずこしょう焼き	
		・ズッキーニのマヨチーズ焼き	・卵の花	
		・もやしとパプリカのサラダ	・モロヘイヤのおかか和え	
		・コーンスープ	・味噌汁	
		・ヨーグルト	・ごはん	
9/16	金	・サバの味噌漬け焼き	・キーマカレー	
		・人参のきんぴら	・エビフライ	
		・なすと大葉のポン酢和え	・水菜とナッツのサラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん		

# 今週のメニュー

令和4年 9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/19	月	・はんぺんのバター醤油焼き	※白身魚の二色揚げ	※青のり、 紅生姜
		・豆苗とベーコンの炒め物	・海老しんじょの炊き合わせ	
		・大根とわかめの和風サラダ	・焼きなす	
		・味噌汁	・すまし汁	
		・ごはん	・炊き込みごはん	
9/20	火	・肉団子と春雨のスープ	・牛肉じゃが	
		・ほうれん草とハムのサラダ	・大豆の甘辛揚げ	
		・ロールパン	・コールスローサラダ	
		・ヨーグルト	・味噌汁	
			・ごはん	
9/21	水	・アジの開き	・鶏チャーシュー丼	
		・南瓜とがんもの煮物	・里芋のごま味噌だれ	
		・オクラとみょうがの和え物	・もやし中華和え	
		・味噌汁	・中華スープ	
		・ごはん		
9/22	木	・豚の生姜焼き	・いわしのトマトチーズ焼き	
		・いんげんとしらすの和え物	・冬瓜とソーセージのスープ煮	
		・漬物	・玉子サラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん	・ごはん	
9/23	金	・かきあげうどん	・豚肉と玉ねぎのポン酢炒め	
		・ニラ入り玉子焼き	☆ハッシュドレンコン	
		・めかぶの生姜和え	・しらたきの真砂和え	
		・ふりかけごはん	・味噌汁	
			・ごはん	



# 今週のメニュー

令和4年 9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/26	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シュガートースト</li> <li>・ツナオムレツ</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さんまの塩焼き</li> <li>・小松菜と桜えびの煮浸し</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul> 	
9/27	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・とろろ納豆</li> <li>・五目炒め</li> <li>・焼きのり</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏のごまおかか揚げ</li> <li>・なすとピーマンのみそ炒め</li> <li>・きゅうりの辛味和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
9/28	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートボール</li> <li>・ズッキーニとハムのソテー</li> <li>・キャベツのゆかり和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚のマスタード焼き</li> <li>・マロニーサラダ</li> <li>・ピクルス</li> <li>・南瓜のポタージュ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
9/29	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きつねそば</li> <li>・ちくわ天</li> <li>・もやしと豆苗のお浸し</li> <li>・おにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜の牛肉巻き</li> <li>・切干大根の煮物</li> <li>・さしみこんにゃく</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
9/30	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏野菜炒め</li> <li>・さつまいもの甘辛煮</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭とほうれん草のクリームシチュー</li> <li>・ミニメンチカツ</li> <li>・温野菜サラダ</li> <li>・バターライス</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	