

今週のメニュー

令和5年 9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/4	月	・高菜チャーハン	・サワラのフライ	
		・さつま揚げと大根の煮物	☆梅ひじき	
		・味噌汁	・いんげんとちくわのごま和え	
		・ヨーグルト	・味噌汁	
			・ごはん	
9/5	火	・ピザトースト	・牛肉の柳川煮	
		・ポイルウインナー	・ピーマンとかまぼこの炒め物	
		・コンビサラダ 	・きゅうりの塩昆布和え	
		・野菜スープ	・味噌汁	
			・ごはん	
9/6	水	・ミートボール	・海鮮焼きそば	
		・ブロッコリーの煮浸し	・ギョーザ	
		・茹かキャベツのサラダ	・ミニチャーハン	
		・味噌汁	・わかめスープ	
		・ごはん		
9/7	木	・ししゃもの南蛮漬け	・豚のチーズ焼き	
		・ささみと水菜の和え物	・じゃがいもと人参の煮物	
		・漬物	・ほうれん草の白和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
9/8	金	・ベーコンエッグ	・チキンカツカレー	
		・もやしと豆苗のソテー	・コンビサラダ	
		・コーンサラダ	・コンソメスープ	
		・味噌汁	・フルーツゼリー	
		・ごはん		

今週のメニュー

令和5年 9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/11	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鮭の塩焼き ・ ほうれん草とコーンのソテー ・ かぶのサラダ  ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 黒酢酢豚 ・ 冬瓜のカニあんかけ ・ ゼンマイのナムル ・ 中華スープ ・ ごはん 	
9/12	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ とろろそば ・ 鶏天 ・ もやしのポン酢和え ・ 混ぜごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ カレイの煮付け ・ 五目炒め ・ オクラのごまマヨ和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
9/13	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚肉と茄子の味噌炒め ・ モロヘイヤの梅和え ・ 漬物 ・ すまし汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 焼鳥丼 ・ えびとエリンギのバター炒め ・ ゴーヤとツナのサラダ ・ 味噌汁 	
9/14	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ 納豆オムレツ ・ 里芋のそぼろ煮 ・ 焼のり ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ サバのマスタードパン粉焼き ・ 南瓜のグラタン ・ マカロニサラダ ・ コンソメスープ ・ ごはん 	
9/15	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ ハムサンド ・ 鶏と野菜のソテー ・ トマトのマリネ ・ コーンスープ ・ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ☆トマト肉じゃが ・ タコの唐揚げ ・ 豆腐のじゃこサラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん 	

今週のメニュー

令和5年 9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/18	月	<ul style="list-style-type: none"> ・豚しゃぶそうめん ・揚げなすの煮浸し ・おにぎり ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・アジと大葉の天ぷら ・こんにゃくとごぼうの味噌煮 ・ほうれん草のなめたけ和え ・すまし汁 ・ごはん 	
9/19	火	<ul style="list-style-type: none"> ・はんぺんの明太マヨ焼き ・オクラの肉巻き ・グリーンサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏手羽元と大根の煮物 ・揚げ出し豆腐 ・しらたきときゅうりの酢の物 ・味噌汁 ・ごはん 	
9/20	水	<ul style="list-style-type: none"> ・玉子丼 ・海藻サラダ ・漬物 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の中華炒め ・キムチチーズチヂミ ・中華クラゲの和え物 ・中華スープ ・ごはん 	
9/21	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグサンド ・キャベツとベーコンのソテー ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ☆豚肉の塩レモン焼き ・さつまいもの甘煮 ・ズッキーニのマヨわさび和え ・味噌汁 ・ごはん 	
9/22	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ほっけのみりん焼き ・高野豆腐の煮物 ・佃煮 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・キーマカレー ・クリームコロッケ ・玉子サラダ ・オニオンスープ 	

今週のメニュー

令和5年 9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/25	月	・ツナ入りスクランブルエッグ	・ヒレカツ	
		・きのこのソテー	・れんこんの磯辺焼き	
		・小松菜とカニカマの和え物	・南瓜サラダ	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
9/26	火	・豚肉と厚揚げの炒め物	・さんまの塩焼き	
		・大根と水菜ののり和え	・がんもとかぶの煮物	
		・漬物	・ほうれん草のおかか和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・さつまいもごはん	
9/27	水	・コーンチャウダー	・蒸し鶏の梅肉ソース	
		・ズッキーニのケチャップ炒め	・ニラ玉炒め	
		・ハムサラダ	・シーザーサラダ	
		・ロールパン	・味噌汁	
		・ヨーグルト	・ごはん	
9/28	木	・しらす納豆	・ロールキャベツ	
		・ひじき入り玉子焼き	・じゃがいもの洋風きんぴら	
		・もやしときゅうりの甘酢和え	・キャロットラペ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん	・ごはん	
9/29	金	・肉味噌うどん	・鮭ちらし寿司	
		・ちくわの七味マヨ焼き	・里芋の煮物	
		・白菜の浅漬け	・冷奴	
		・わかめごはん	・すまし汁	
			・フルーツ	

