

今週のメニュー

令和6年 9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/2	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナオムレツ ・キャベツのソテー ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・銀だらの煮付け ・なすと挽肉のピリ辛炒め ・オクラのポン酢和え ・味噌汁 ・ごはん 	
9/3	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ピザトースト ・ソーセージソテー ・大根サラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキン南蛮 ・長芋の磯辺焼き ・小松菜とえのきの和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	
9/4	水	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の照り焼き ・鶏と南瓜の煮物 ・きゅうりとちくわの和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐 ・春巻 ・もやしのキムチ和え ・中華スープ ・ごはん 	
9/5	木	<ul style="list-style-type: none"> ・玉子と野菜の炒め物 ・厚揚げの煮物 ・しらたきの真砂和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚のねぎ塩ダレ ・里芋の煮物 ・ごぼうサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
9/6	金	<ul style="list-style-type: none"> ・きのこそば ・とうもろこしのかき揚げ ・ささみとのりの和え物 ・混ぜごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビフライカレー ・しらすとトマトのマリネ ・グリーンサラダ ・フルーツ 	

今週のメニュー

令和6年 9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/9	月	・じゃがいもとウィンナーの炒め物	・蒸し鶏 梅肉ソース	
		・厚焼き玉子	・ビーフン炒め	
		・水菜サラダ	・ほうれん草のごまマヨ和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
9/10	火	・アジの開き	・ミートソーススパゲティ	
		・かぶとちくわの煮物	・カレーコロッケ	
		・めかぶの生姜和え	・玉子サラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん		
				
9/11	水	・ハムエッグ	・タラの黄身焼き	
		・もやしとピーマンのおかか炒め	・豚とキャベツの味噌炒め	
		・ブロッコリーのレモンしょうゆ和え	・小松菜のわさび和え	
		・味噌汁	・すまし汁	
		・ごはん	・ごはん	
9/12	木	・肉団子のトマトクリーム煮	・ソースカツ丼	
		・かぼちゃのチーズ焼き	・きんぴられんこん	
		・レタスサラダ	・冬瓜の和え物	
		・ロースパン	・味噌汁	
		・ヨーグルト		
9/13	金	・チキンソテー	・ブリ大根	
		・きのこの炒め物	・いんげんとしらたきの炒め物	
		・漬物	・冷奴 ニラダレ	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	

今週のメニュー

令和6年 9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/16	月	・かきあげうどん	・牛焼肉	
		・ちくわののりチーズ焼き	・こんにゃくのピリ辛煮	
		・わかめとトマトの和え物	・きゅうりとみょうがの和え物	
		・おにぎり	・味噌汁	
			・ごはん	
9/17	火	・油揚げとねぎの玉子とじ	・さわらの幽庵焼き	
		・キャベツとカニカマの和え物	・里芋の田楽	
		・焼きたらこおろし	・きゅうりの酢の物	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・きのこごはん	
9/18	水	・ツナサンド	・豚しゃぶ ゴマダレ	
		・水菜とベーコンのソテー	・ゴーヤの玉子炒め	
		・海藻サラダ	・かぶの浅漬け	
		・コンソメスープ	・味噌汁	
		・ヨーグルト	・ごはん	
9/19	木	・鶏となすの煮物	・サバの竜田揚げ	
		・小松菜のお浸し	・煮豆	
		・漬物	・もやしのナムル	
		・味噌汁	・さつま汁	
		・ごはん	・ごはん	
9/20	金	・厚揚げのそぼろ煮	・チキンクリームシチュー	
		・いんげんのわさびマヨ和え	・ズッキーニフライ	
		・佃煮	・シーザーサラダ	
		・味噌汁	・ごはん	
		・ごはん	・フルーツ	

今週のメニュー

令和6年 9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/23	月	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きそばパン ・ポイルウィンナー ・トマトサラダ ・わかめスープ ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの蒲焼 ・ひじきの煮物 ・長芋のポン酢かけ ・味噌汁 ・ごはん 	
9/24	火	<ul style="list-style-type: none"> ・豚丼 ・ブロッコリーのごま和え ・漬物 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏とさつま芋の甘辛炒め ・シューマイ ・なすの揚げ浸し ・味噌汁 ・ごはん 	
9/25	水	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆オムレツ ・ほうれん草とコーンのソテー ・もやしの和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のワイン蒸し ・ピーマンソテー ・ささみと大葉のマスタードサラダ ・コンソメスープ ・ごはん 	
9/26	木	<ul style="list-style-type: none"> ・春雨入りサンラータン ☆豆腐入り鶏つくね ・キャベツのゆかり和え ・おにぎり(鮭・昆布) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛すき煮 ・焼きしいたけ ・冬瓜のもずく和え ・味噌汁 ・ごはん 	
9/27	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもの磯辺揚げ ・里芋と人参の煮物 ・たたききゅうり ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレー ☆はんぺんボール ・コンビサラダ ・ヨーグルト 	



今週のメニュー

令和6年 9～10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/30	月	・ 鮭の塩焼き	・ 豚キムチ炒め	
		・ 長芋のバターしょうゆ炒め	・ もずく酢	
		・ 小松菜とかまぼこの和え物	・ メンマともやしの和え物	
		・ 味噌汁	・ 中華スープ	
		・ ごはん	・ ごはん	
10/1	火	・ 炒り豆腐	・ 赤魚のおろし煮	
		・ いんげんの磯和え	・ れんこんの甘辛煮	
		・ 漬物	・ ほうれん草のピーナッツ和え	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
10/2	水	・ 月見そば	☆チキンディアボラ風	
		・ エリンギの肉巻き	・ キャベツとベーコンのトマト煮	
		・ かぶの甘酢和え	・ さつまいもサラダ	
		・ 混ぜごはん	・ 味噌汁	
			・ ごはん	
10/3	木	・ しらすトースト	・ プリかつ	
		・ ブロッコリーのグラタン	・ 高野豆腐の煮物	
		・ 人参サラダ	・ 豆苗とじゃこの和え物	
		・ コンソメスープ	・ 味噌汁	
		・ ヨーグルト	・ ごはん	
10/4	金	・ ス克蘭ブルエッグ	・ ハヤシライス	
		・ ピーマンとさつまあげの炒め物	・ ハムサラダ	
		・ 大根とわかめの和え物	・ オニオンスープ	
		・ 味噌汁	・ フルーツ	
		・ ごはん		

