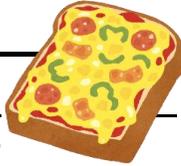


# 今週のメニュー

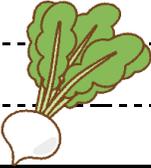
令和7年 9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/1	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高菜チャーハン</li> <li>・さつま揚げと大根の煮物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚フライ</li> <li>・☆豆腐とひじきの煮物</li> <li>・いんげんとちくわのごま和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
9/2	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ピザトースト</li> <li>・ポイルウインナー</li> <li>・茹でキャベツのサラダ</li> <li>・野菜スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉の柳川煮</li> <li>・ピーマンとかまぼこの炒め物</li> <li>・きゅうりの塩昆布和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
9/3	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートボール</li> <li>・めかぶ納豆</li> <li>・ブロッコリーのレモンしょうゆ和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・海鮮焼きそば</li> <li>・ギョーザ</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・ミニチャーハン</li> </ul>	
9/4	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ししゃもの南蛮漬け</li> <li>・ささみと水菜の和え物</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚のチーズ焼き</li> <li>・じゃがいもと人参の煮物</li> <li>・ほうれん草のお浸し</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
9/5	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ベーコンエッグ</li> <li>・もやしと豆苗のソテー</li> <li>・コーンサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカツカレー</li> <li>・コンビサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>	



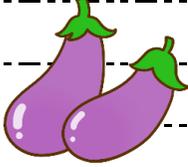
# 今週のメニュー

令和7年 9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/8	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鮭の塩焼き</li> <li>・ ほうれん草とコーンのソテー</li> <li>・ かぶのサラダ </li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 黒酢酢豚</li> <li>・ 冬瓜のカニあんかけ</li> <li>・ ゼンマイのナムル</li> <li>・ 中華スープ</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
9/9	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ とろろそば</li> <li>・ 鶏天</li> <li>・ もやしのポン酢和え</li> <li>・ 混ぜごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ カレイの煮付け</li> <li>・ 五目炒め</li> <li>・ オクラのごまマヨ和え</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
9/10	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚肉と茄子の味噌炒め</li> <li>・ モロヘイヤの梅和え</li> <li>・ 漬物</li> <li>・ すまし汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏の中華炒め</li> <li>・ 豆腐とえびの旨煮</li> <li>・ 春雨サラダ</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
9/11	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ツナオムレツ</li> <li>・ 里芋のそぼろ煮</li> <li>・ 焼のり</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ サバのマスタードパン粉焼き</li> <li>・ 南瓜のグラタン</li> <li>・ マカロニサラダ</li> <li>・ コンソメスープ</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
9/12	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ハムサンド</li> <li>・ 鶏と野菜のソテー</li> <li>・ トマトのマリネ</li> <li>・ コーンスープ</li> <li>・ フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 牛丼</li> <li>・ ちくわの磯辺焼き</li> <li>・ 白菜の和風サラダ</li> <li>・ 味噌汁</li> </ul>	

# 今週のメニュー

令和7年 9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/15	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚しゃぶそうめん</li> <li>・揚げなすの煮浸し</li> <li>・おにぎり</li> <li>・フルーツ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アジと大葉の天ぷら</li> <li>・こんにゃくとごぼうの味噌煮</li> <li>・ほうれん草のなめたけ和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
9/16	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はんぺんの明太マヨ焼き</li> <li>・オクラの肉巻き</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏手羽元と大根の煮物</li> <li>・揚げ出し豆腐</li> <li>・しらたきときゅうりの酢の物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
9/17	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玉子丼</li> <li>・海藻サラダ</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・海鮮塩炒め</li> <li>・キムチチーズチヂミ</li> <li>・中華クラゲの和え物</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
9/18	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハンバーグサンド</li> <li>・キャベツとベーコンのソテー</li> <li>・ブロッコリーサラダ</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>・ポークソテー ガーリックソース</li> <li>・さつまいもの甘煮</li> <li>・ズッキーニのマヨわさび和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
9/19	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほっけのみりん焼き</li> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・佃煮</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キーマカレー</li> <li>・クリームコロッケ</li> <li>・玉子サラダ</li> <li>・オニオンスープ</li> </ul>	

# 今週のメニュー

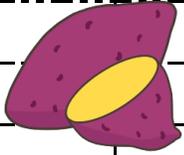
令和7年 9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/22	月	・トマトと玉子の炒め物	・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	
9/23	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	
9/24	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	
9/25	木	・しらす納豆	☆鮭のちゃんちゃん焼き	
		・のり入り玉子焼き	・シューマイ	
		・もやしときゅうりの甘酢和え	・しらたきの真砂和え	
		・味噌汁	・すまし汁	
		・ごはん	・ごはん	
9/26	金	・肉味噌うどん	・煮込みハンバーグ	
		・ちくわの七味マヨ焼き	・じゃがいもの洋風きんぴら	
		・白菜の浅漬け	・キャロットラペ	
		・わかめごはん	・コンソメスープ	
			・ごはん	



# 今週のメニュー

令和7年 9～10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
9/29	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚ともやしの炒め物</li> <li>・じゃがいものチーズ焼き</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サバの味噌煮</li> <li>・白菜と豚肉の炒め物</li> <li>・青菜の和え物</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
9/30	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハムエッグ</li> <li>・きのこの煮浸し</li> <li>・トマトサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートソーススパゲティ</li> <li>・大学芋</li> <li>・玉子サラダ</li> <li>・オニオンスープ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	
10/1	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アジの干物</li> <li>・なすの甘辛炒め</li> <li>・納豆和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキン南蛮</li> <li>・ビーフン炒め</li> <li>・もやしの和え物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
10/2	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホットサンド</li> <li>・コーンサラダ</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>・さわらの西京焼き</li> <li>・キャベツのそぼろ炒め</li> <li>・長芋のわさび漬</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
10/3	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いんげんと玉子のソテー</li> <li>・かぶのゆかり和え</li> <li>・焼のり</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・しいたけフライ</li> <li>・豆サラダ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	