

9月の予定メニュー表

		朝	昼	夕
1	火	スクランブルエッグ ベーコンエッグ サラダ 牛乳 フルーツ	白身魚のチーズ焼き チキントマト煮込み ごはん スープ ミルクレープ	豆腐と野菜の揚げ出し 肉団子の甘酢だれ ごはん 味噌汁 かぼちゃプリン
2	水	鮭の塩焼き ごぼう天 水菜とハムのドレッシング和え ごはん 味噌汁	豚バラねぎ塩炒め 春巻き ごはん 味噌汁	グリルチキン黒胡椒 グラタン マリネ ごはん スープ
3	木	ごまロールパン 照り焼きチキン サラダ コーヒー牛乳 フルーツ	カルボナーラ メンチカツとサラダ バケット りんごゼリー	さばの味噌煮 和風ジャーマンポテト 青菜のわさび和え ごはん 味噌汁 白桃タルト
4	金	ウインナーソテー 厚焼玉子 ひじき煮 ごはん 味噌汁	すき焼き ちくわ2色天ぷら ごはん 味噌汁	ポーク粒マスタード焼き エビフライ ブロッコリーツナ和え ごはん コーンスープ
5	土	ピザトースト サラダ スープ フルーツヨーグルト	お弁当	蒸したら香味中華だれ 餃子 春雨サラダ ごはん スープ
6	日	巣ごもり玉子 ミートボール 青菜の昆布和え ごはん 味噌汁	焼きそば 野菜ナムル マンゴーケーキ	ミラノ風カツ ロールキャベツ ごはん 味噌汁 ブルーベリーゼリー
7	月	ししゃも焼き マカロニサラダ 味付け海苔 ごはん 味噌汁	焼肉と小籠包 サラダ ごはん 春雨スープ	テリヤキハンバーグ 青菜と玉子のソテー きゅうりのキムチ和え ごはん 味噌汁 ヨーグルト
8	火	ホットドック サラダ 牛乳 フルーツ	グリルチキン オクラの梅肉和え ごはん 味噌汁	鮭のタルタル焼き 肉じゃが ごはん 味噌汁 今川焼き
9	水	ツナ野菜炒め 豆腐焼売 高菜漬け ごはん 味噌汁	オムライスきのこデミソース 白身魚フライとサラダ スープ	若鶏の唐揚げ たべるラー油のせ冷奴 カニカマめかぶ ごはん 味噌汁
10	木	ロールパン&ハッシュドポテト スクランブルエッグ サラダ コーヒー牛乳 フルーツ	さばカレー風味揚げ 中華くらげ和え ごはん 味噌汁 白桃ムース	津軽風ラーメン バラ焼き ごはん りんご
11	金	ウインナーソテー 車麩玉子とじ ごはん 味噌汁	豚肉の醤油糍焼き 煮物 ごはん 味噌汁	麻婆豆腐 イカ天チリソース ごはん スープ シュークリーム
12	土	パンケーキ ベーコンエッグとゆで玉子 サラダ スープ フルーツ	ドライカレー温玉添え カリカリベーコンサラダ 飲むヨーグルト	ぶり塩焼き れんこん牛肉金平 こんにゃく酢味噌かけ 炊き込みごはん 味噌汁
13	日	フィッシュナゲット アスパラベーコン おろしなめこ おろしなめこ和 ごはん 味噌汁	親子丼 和風大根サラダ 味噌汁	ゆで豚肉のボン酢たれ 揚げ出し豆腐 ごはん 味噌汁 白玉あずき
14	月	目玉焼き 金平ごぼう とろろ ごはん 味噌汁	和風おろしハンバーグ 巾着煮 ごはん 味噌汁	さんま竜田揚げ オクラのおかか和え ごはん 豚汁 季節のフルーツ
15	火	クロワッサン ほうれん草オムレツ サラダ 牛乳 フルーツ	チキンピカタ 炒め物 ごはん スープ	ポークソテー 竹輪とレンコン金平 なすの中華和え ごはん 味噌汁

9月の予定メニュー表

		朝	昼	夕
16	水	豚しぐれ煮 温泉卵 ごはん 味噌汁	ミルフィーユカツ 酢の物 ごはん 味噌汁	白身魚も甘酢野菜炒め わかめナムル ごはん スープ ごま団子
17	木	チーズパン チキンナゲット サラダ フルーツ コーヒー牛乳	秋鮭のムニエルホワイトソース メンチカツとサラダ ごはん 味噌汁 マロンケーキ	トンテキ いわしの梅煮 切干青菜めんつゆ和え ごはん 味噌汁
18	金	さばの塩焼き 肉団子 竹の子の土佐煮 ごはん 味噌汁	麻婆豆腐 餃子 ごはん 味噌汁	タンドリーチキン エビとブロッコリーマヨ和え ごはん スープ ダブルベリーケーキ
19	土	アップルデニッシュ ウインナー サラダ フルーツヨーグルト スープ	ビビンバ丼 味噌汁 リンゴゼリー	ホタテフライタルタルソース 豚肉となすの味噌炒め 豆腐なめたけのせ ごはん 味噌汁
20	日	ウインナーソテー 厚焼玉子 ピリ辛こんにゃく ごはん 味噌汁	ハンバーガー フライドポテト 野菜ジュース	豚肉の白味噌鍋風 竹輪磯辺天ぷら ネバネバ野菜和え ごはん すまし汁
21	月	巣ごもり卵 大根の煮物 きのご胡麻和え ごはん 味噌汁	ナポリタン サラダ バケット	チキンチンジャオロース ツナとお豆のマヨ和え ごはん ワンタンスープ ゼリー
22	火	トースト ハム&チーズ サラダ フルーツ 牛乳	五目あんかけ丼 鶏竜田揚げ 味噌汁	炊き合わせ たこの唐揚げ もずく酢 ごはん にゅうめん
23	水	肉野菜炒め ゆで玉子 高菜漬け ごはん 味噌汁	エビフライ&グラタン 切干大根煮 ごはん 味噌汁	カレイの照り焼き 茶わん蒸し きのこの天麩羅 ごはん 味噌汁
24	木	焼きそばパン サラダ ヨーグルト スープ	白身魚の明太マヨ焼き 豆腐サラダ ごはん 味噌汁 いちごケーキ	豚肉の生姜炒め すき焼きコロケ 青菜の梅おかか和え ごはん スープ
25	金	目玉焼き がんも煮 ごはん 味噌汁 フルーツ	ミックスグリル ジャーマンポテト ごはん スープ	ひれかつ 胡麻豆腐 ごはん 味噌汁 黒糖蒸しケーキ
26	土	ロールパン ベーコン&スクランブルエッグ サラダ コーヒー牛乳 フルーツ	チャーハン いかと胡瓜の中華和え スープ	サーモンクリームシチュー サラダチキン キャベツの浅漬け ごはん ワッフル
27	日	豆腐ハンバーグ 竹輪天 青菜のおかか和え ごはん 味噌汁	ハヤシライス サラダ 飲むヨーグルト	油淋鶏 チャブチエ ごはん 味噌汁 ゼリー
28	月	ししゃも唐揚げ 切干大根煮 ソーセージとピーマン炒め ごはん 味噌汁	グリルチキンオレンジソース コロケ ごはん 味噌汁	白身魚のお好み焼き風 肉ニラ炒め ごはん 味噌汁 季節のフルーツ
29	火	ホワイトブレッド ミートオムレツ サラダ フルーツ 牛乳	鮭の南蛮焼きタルタルソース ひじき煮 ごはん 味噌汁 牛乳プリン	ステーキ 厚揚げ田楽 とろろ 五穀御飯 味噌汁
30	水	ミニハンバーグ和風ソース 金平ごぼう 煮豆 ごはん 味噌汁	若鶏の唐揚げ ビーフン ごはん スープ	さわらのごま醤油焼き 春巻き バンバンジー ごはん 味噌汁