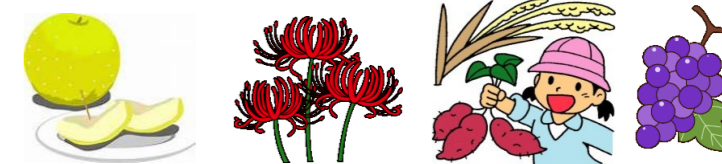




9月のお献立



	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(チンゲン菜) がんも煮 キャベツの ゴマみそ和え 梅びしお 408kcal	ご飯 みそ汁 (花麩・玉ネギ) 豆腐きのこあんかけ きゅうりの酢の物 たいみそ 412kcal	食パン マーメイドサンド 牛乳(冷) オムレツ 野菜サラダ 622kcal	ご飯 みそ汁(なす) 鶏肉団子と野菜煮 オクラのポン酢和え 鮭ふりかけ 438kcal	ご飯 みそ汁(卵・玉ネギ) 里芋とさつま揚げ煮 生姜しょう油和え ゆずみそ 408kcal	レーズンロール ミニピーナッツパン 牛乳(冷) ツナと南瓜の クリーム煮 カニかまサラダ 486kcal	ご飯 みそ汁 (かぶ・かぶの葉) 卵とじ 長芋の酢の物 かつおふりかけ 413kcal
昼	ご飯 中華スープ (しめじ・貝割菜) 酢豚 春雨サラダ パイナップル  629kcal	みそラーメン 焼き餃子 杏仁豆腐  545kcal	ご飯 みそ汁 (もやし・みつば) チンジャオロースー さつま芋ゴマ煮 ほうれん草の お浸し 566kcal	ご飯 みそ汁(あおさ) 鮭のネギ香焼き 大根炒め マンゴー  475kcal	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・貝割菜) 豚肉の辛み炒め 里芋そぼろ煮 おろし和え 616kcal	ご飯 みそ汁 (里芋・みつば) 赤魚の粕漬焼 レンコン炒め カリフラワーの 甘酢漬け 493kcal	えびピラフ コンソメスープ (玉ネギ・人参・パセリ) 牛肉コロッケ バナナ  580kcal
おやつ	いちごババロア 142kcal	チョコレートケーキ 112kcal	ムースシュー 75kcal	ミニたい焼き 71kcal	やわらかおかき(きなこ) 61kcal	153kcal	76kcal
夕	ご飯 みそ汁(白菜) あぶらカレイの おろし煮 オクラ和え 野沢菜漬 418kcal	ご飯 すまし汁 (とろろ昆布) 鶏肉のくわ焼き しぎなす なます 575kcal	ご飯 みそ汁 (大根・えのき) 鱈のマヨ焼き 南瓜煮 桜大根漬け  560kcal	ご飯 みそ汁 (なめこ・ネギ) 鶏肉の梅みそ蒸し ゴボウ炒め キャベツの しその実和え 486kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 鯖の塩焼き 五目煮豆 青かつば漬  516kcal	ご飯 中華スープ (わかめ・ネギ) マーボー豆腐 ニラ野菜炒め ザーサイ和え 493kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐・万能ネギ) 筑前煮 小松菜と ひじきゴマ和え つぼ漬け 487kcal

28昼の豚肉はピリ辛みそ炒めです。