



# 9月のお献立



	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(なめこ・ネギ) さつま揚げの卵とじ 昆布豆煮 ゆずみそ  484kcal	ミニチョコパン ミニチーズ蒸しパン 牛乳(冷) ロールキャベツ ピーマンソテー 629kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) 鶏肉となす煮 オクラとゆば和え たらこふりかけ 501kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) つくねバーグ 白菜煮びたし たいみそ 433kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) ぎせい豆腐 畑菜の菜種和え のりの佃煮 477kcal	ミニあんパン 黒糖ロール 牛乳(冷) オムレツ  キャベツの コンソメ煮 517kcal	ご飯 みそ汁(しめじ) ハンペン煮 卵の花 たまごふりかけ 433kcal
昼	ご飯 みそ汁(白菜) 鱈の七味焼き 肉じゃが オレンジ  493kcal	ご飯 すまし汁 (ハンペン・貝割菜) 鶏の竜田揚げ 高野豆腐煮 チンゲン菜お浸し  491kcal	炊き込みご飯 みそ汁 (さつま芋・インゲン) メバルの柚子焼き レンコン金平 しば漬  517kcal	梅菜飯 みそ汁 (えのき・青ネギ) 豚肉生姜炒め 五目煮 バナナ  623kcal	ご飯 みそ汁 (しいたけ・大根) 黒むつの漬焼き ふき煮 白菜和え 491kcal	みそラーメン ザーサイ和え 黄桃缶  479kcal	ご飯 ワンタンスープ 赤魚の煮付け 野菜炒め 杏仁豆腐  521kcal
おやつ	ミルクせんべい 38kcal	人参カップケーキ 101kcal	やわらかおかき(えび) 61kcal	いちごフルーチェ 63kcal	プチあんまん 114kcal	黒糖蒸しケーキ 99kcal	バームクーヘン 106kcal
夕	ご飯 中華スープ (えのき・人参) マーボー豆腐 ほうれん草ナムル つぼ漬  496kcal	ご飯 みそ汁 (おつゆ麩・青ネギ) 鱈の照り焼き えびと野菜炒め もずく酢  523kcal	ご飯 具だくさん汁 (大根・里芋・ゴボウ 油揚げ・こんにゃく・絹さや) 炒り豆腐 冬瓜煮 しろ菜和え 526kcal	ご飯 コンソメスープ 鮭のパン粉焼き ほうれん草ソテー タラモサラダ 564kcal	ご飯 すまし汁 (わかめ・花麩) 肉野菜炒め レンコンサラダ 桜大根漬  565kcal	ご飯 すまし汁 (豆腐・青ネギ) 白身魚のみそ焼 金平大根 モロヘイヤポン酢和え 476kcal	ご飯 すまし汁 (水菜・おつゆ麩) えびと生揚げの 牡蠣油炒め なすのおろし煮 ほうれん草おひたし 516kcal

4 昼のご飯は鶏肉とごぼうの炊き込みご飯です。

