



# 9月のお献立



	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 湯葉巻鶏の煮物 納豆 つぼ漬  465kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 厚焼き卵 軟らかしんじょう煮 ゆずみそ 474kcal	ミニクリームパン クロワッサン 牛乳(冷) 肉団子クリーム煮 ブロッコリーソテー 482kcal	ご飯 みそ汁(もやし) 豆腐のあんかけ 根菜そぼろ炒め のりの佃煮 444kcal	ご飯 みそ汁(里芋) ウインナーと 野菜炒め 大根あんかけ かつおふりかけ  428kcal	ミニピーナッツパン 黒糖ロール 牛乳(冷) 鶏肉と野菜トマト煮 スクランブルエッグ 491kcal	ご飯 みそ汁(油揚) 目玉蒸しオムレツ そぼろじゃが芋 ゆずみそ 438kcal
昼	ご飯 中華スープ(もやし) 白身魚(バンガシウス) のチリソース 大根と春雨の旨煮 南瓜サラダ  504kcal	キーマカレー コンソメスープ (しろ菜) ズッキーニのソテー バナナ 571kcal	ご飯 みそ汁 (しいたけ・みつば) 鯖のオープン焼 アスパラ炒め オレンジ 570kcal	鶏肉の照り焼井 みそ汁 (しめじ・玉ネギ) レンコン甘辛煮 キャベツ磯香和え  538kcal	ご飯 みそ汁(えのき) 豆腐ハンバーグ なすピーマンソテー モロヘイヤの 酢みそ和え 542kcal	ご飯 みそ汁(ネギ・わかめ) えびカツ がんもとさつま芋煮 ほうれん草の なめ茸和え  560kcal	ご飯 みそ汁(大根・ネギ) カレイのおろし煮 焼き餃子 もやしナムル  548kcal
おやつ	豆乳焼ドーナッツ 73kcal	抹茶水ようかん 66kcal	いちごババロア 76kcal	青りんごゼリー 62kcal	葛まんじゅう 48kcal	原宿ドッグ 83kcal	蒸しパン 99kcal
夕	ご飯 コンソメスープ (キャベツ) デミグラソース ハンバーグ ササゲソテー きのコマリネ  514kcal	ご飯 すまし汁 (わかめ・油揚) メバルのゴマ焼き 筑前煮 青かつば漬  486kcal	ご飯 みそ汁(さつま芋) 豚肉の生姜炒め ひじき煮 トマトサラダ  537kcal	ご飯 すまし汁 (ハンペン・青ネギ) ホキのみそマヨ焼 南瓜煮 山菜のおろし和え 507kcal	ご飯 すまし汁 (花麩・青菜) 蒸しカレイの ネギソース 錦糸焼売 ポテトサラダ 593kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) 鯿の南蛮漬 カリフラワーソテー 梨 481kcal	ご飯 すまし汁(かまぼこ) 鶏肉の麴焼き なすの オイスター炒め キャベツとしらすの ポン酢和え 482kcal

