


9月のお献立



	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(里芋) 卵とじ えび団子野菜炒め煮 かつおふりかけ 434kcal	ミニクリームパン ロールパン 牛乳(冷) 豆と野菜のトマト煮 洋風炒り卵 440kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 信田煮 金平ゴボウ 卵ふりかけ 461kcal	ミニあんパン ミニチーズ蒸しパン 牛乳(冷) 黒酢ミートボール 野菜炒め 419kcal	ご飯 みそ汁(青菜) 目玉オムレツ おろし納豆 高菜漬け 405kcal	ご飯 みそ汁 (油揚・玉ネギ) 豚肉と根菜煮 白菜のゴマ和え ゆずみそ 449kcal	ミニチョコパン ミニクロワッサン 牛乳(冷) えびのチャウダー ごぼうサラダ 594kcal
昼	ご飯 すまし汁(オクラ) カレイのみりん焼 錦糸焼売 ポテトサラダ  558kcal	ご飯 みそ汁(小松菜) 鱈フライ 南瓜のあんかけ ちくわとわかめの ゴマ酢和え  519kcal	チャーハン 春雨スープ バンバンジー バナナ  410kcal	ご飯 すまし汁(畑菜) 千草焼 肉の野菜巻 ほうれん草の なめ茸和え 551kcal	ゆかりご飯 すまし汁(とろろ昆布) ジャーチャンドウフ 家常豆腐 なすの煮びたし 白菜漬け  484kcal	ご飯 すまし汁(かまぼこ) 鱈のゴマみそ焼 大根煮 チンゲン菜土佐和え  531kcal	スパゲティー ミートソース コンソメスープ (コーン) きのこサラダ ぶどう 524kcal
おやつ	ココアワッフル 83kcal	【秋分の日】おはぎ 84kcal	黒糖蒸しケーキ 99kcal	ココアワッフル 76kcal	アイス風デザート 84kcal	紅茶ケーキ 62kcal	桃フルーチェ 48kcal
夕	ご飯 コンソメスープ (玉ネギ・パセリ) 豚肉のタレ炒め ブロッコリーサラダ りんご缶 529kcal	ご飯 みそ汁 (なめこ・みつば) 吉野煮 生揚げ煮 みかん缶 468kcal	ご飯 みそ汁 (大根・ネギ) 赤魚の甘酢あん 金平ごぼう マカロニサラダ 525kcal	ご飯 みそ汁(もやし) 魚の山椒焼 切り干し大根と ひじき煮 ブロッコリーの おかか和え 465kcal	ご飯 コンソメスープ (キャベツ) ハンバーグ ほうれん草ソテー しめじのマリネ 538kcal	ご飯 コンソメスープ (チンゲン菜) スペイン風オムレツ 小松菜と 桜エビ炒め ツナ人参サラダ 556kcal	ご飯 中華スープ (もやし) 豆腐の旨煮 アスパラ塩炒め 青菜酢みそ和え 403kcal

23日は秋分の日なのでおやつは「おはぎ」になっています。

