



9月のお献立



	27日	28日	29日	30日	1日	2日	3日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(小松菜) 厚焼き卵 昆布と大豆煮 かつおふりかけ 407kcal	ご飯 みそ汁(しいたけ) 信田煮 納豆 青かつば漬 461kcal	食パンメープル シロップサンド 牛乳(冷) 肉団子のトマト煮 きのこと和え 585kcal	ご飯 みそ汁(さつまいも) えび茶巾煮 ひじき煮 たいみそ 468kcal	レーズンロール ミニチョコパン 牛乳(冷) スクランブルエッグ ピーマンソテー 520kcal	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) 湯葉巻き煮 ゆかり和え たらこふりかけ 425kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) ハンペン野菜煮 昆布煮 かつおふりかけ 404kcal
昼	ご飯 みそ汁 (おつゆ麩・葉大根) 鯖のみそ煮 ぜんまい煮 海藻サラダ  567kcal	ご飯 中華スープ (オクラ・ネギ) ジャーチャントウフ 家常豆腐 ポテトサラダ もずくの酢の物 561kcal	ご飯 みそ汁(大根) ほっけの塩麴焼 マカロニクリーム煮 チンゲン菜の お浸し  485kcal	★カレーチャーハン コンソメスープ (えのき・コーン) レタスサラダ バナナ  628kcal	ご飯 中華スープ(しろ菜) チンジャオロースー ザーサイ炒め ゼリー入 フルーツポンチ 466kcal	ご飯 みそ汁(大根) お好み焼風卵焼き 切干大根煮 チンゲン菜のお浸し  552kcal	カレーうどん コロッケ ほうれん草の おかか和え コーン入り キャベツサラダ  658kcal
おやつ	ココアワッフル 83kcal	いちごクレープ 89kcal	ムースシュー 75kcal	ゆずあん人形焼 79kcal	バナナカステラ 138kcal	ぶどうゼリー 61kcal	ミニエクレア 94kcal
夕	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 照り焼ハンバーグ シーフードソテー ほうれん草お浸し  509kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) 鶏のみりん漬焼 大根のあんかけ りんご缶  500kcal	ご飯 すまし汁(しめじ) 千草焼 なす田楽 桜漬  521kcal	ご飯 すまし汁(チンゲン菜) 豆腐のチャンプル アスパラサラダ なめ茸 479kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) 鱈の金山寺みそ焼 生揚げそぼろ煮 黄桃缶  499kcal	ご飯 すまし汁 (大根・人参) ホキのあんかけ じゃが芋ごまみそ煮 モロヘイヤおかか和え 448kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) 鶏の照り焼き 小松菜煮びたし パイン缶 512kcal

今月のリクエスト食は30昼のカレーチャーハンです。

