



9月のお献立



	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(さつま芋) えび団子煮 切干大根白和え 卵ふりかけ 438kcal	ご飯 みそ汁(大根) 卵とじ 卵の花 たいみそ 469kcal	バターロール ミニピーナッツパン 牛乳(冷) あさりチャウダー 南瓜サラダ 412kcal	ご飯 みそ汁(里芋) 信田煮 青菜しらす和え かつおふりかけ 436kcal	ご飯 みそ汁(庄内麩) 厚揚げ煮 なめこおろし たらこふりかけ 443kcal	食パンいちご ソースサンド 牛乳(冷) 野菜炒め ポテトサラダ 511kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) えびと卵煮 インゲンごま和え 卵ふりかけ 455kcal
昼	シーフードカレー コンソメスープ (キャベツ) レタスサラダ  521kcal	広東麺 春巻き 杏仁豆腐  469kcal	ピラフ コンソメスープ (コーン・しめじ) アスパラとトマトサラダ 641kcal	ご飯 中華スープ(もやし) マーボー豆腐 焼き餃子 ザーサイ和え  624kcal	ご飯 コンソメスープ (玉ネギ) ポークチャップ ブロッコリーソテー キャベツサラダ  617kcal	ご飯 みそ汁 (キャベツ・豆苗) 赤魚の塩麴焼き 筑前煮 酢の物 468kcal	ご飯 みそ汁 (油揚・玉ネギ) チキンソテー 金平ゴボウ モロヘイヤお浸し  512kcal
おやつ	豆乳ドーナツ 73kcal	乳菓饅頭 108kcal	蒸しパン 131kcal	ムースシュー 75kcal	ゆずフルーチェ 48kcal	ココア 83kcal	やわらか団子 80kcal
夕	ご飯 みそ汁(しろ菜) 鱈の生姜焼き 南瓜煮 オクラ和え  458kcal	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・青ネギ) 白身魚の菜種焼き 大根のみそかけ ササミともやし和え 557kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 豚と白菜煮 インゲンお浸し ゆず大根漬  480kcal	ご飯 みそ汁(しめじ) 銀ヒラスのみそ焼 金平ゴボウ モロヘイヤ和え 505kcal	ご飯 すまし汁(豆腐) 鯛つみれと根菜煮 もやし和え 金時豆甘煮  535kcal	ご飯 みそ汁(もやし) 麩と肉のチャンプル レンコン煮 せん切りたくあん  466kcal	ご飯 みそ汁(水菜) カレイの煮付 チンゲン菜炒め せん切り大根和え  440kcal

5日の広東麺はあんかけラーメンです。