

# 9月分献立表

	月	火	水	木	金	土
					1日	2日
選択食					A: ほっけの塩焼き B: 八宝菜	A: アジの焼き浸し B: 親子丼
通常献立					ご飯 肉団子の甘酢あん スイカ 中華スープ	ご飯 (A) 蒸し茄子 和風サラダ 味噌汁・漬物 (B)
おやつ					紫芋饅頭	ココアロール
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
選択食	A: 白身魚の更紗あんかけ B: 豚肉の塩だれ炒め	A: 鮭の塩焼き B: 鶏肉の治部煮	A: エビフライ B: 豚肉と大豆の煮物	A: カレイの煮付け B: 牛肉とブロッコリーのオイスター炒め	長寿ご飯の日	秋の行楽弁当
通常献立	ご飯 蓮根の海苔きんぴら アスパラのマヨ和え お吸い物	ご飯 いんげんの胡麻炒め 茄子の生姜和え 味噌汁	ご飯 キャベツのコンソメ煮 大根のサラダ トマトスープ	ご飯 白菜の煮物 中華風春雨 中華スープ	ご飯 茄子の肉詰め焼き さつま芋のレーズン煮 蓮根のたらこ和え・お吸い物	さつま芋ご飯 鮭の塩焼き・秋茄子の田楽 ほうれん草ときのこの湯葉和え お吸い物・梨
おやつ	きんつば	りんご	黒胡麻饅頭	ミニいちごマフィン	水ようかん抹茶	うさぎ饅頭
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
選択食	A: 鯖の塩焼き B: 焼きうどん	A: 太刀魚の甘辛煮 B: ハンバーグのきのこあんかけ	A: カレイの煮付け B: 鶏肉のくわ焼き	A: 鱈の菜種焼き B: とんかつ	A: 鮭のクリームソースがけ B: 牛肉のコロッケ	A: 鯖の梅おろしポン酢 B: 山かけそば(温)
通常献立	ゆかりご飯 (B半量) 南瓜の煮物 胡瓜のもずく酢 お吸い物	ご飯 キャベツのたらこ炒め 長芋の短冊 味噌汁・柿	ご飯 蓮根のきんぴら 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 ひじきの煮物 豆腐のサラダ お吸い物	ご飯 アスパラとベーコンの炒め物 ごぼうのサラダ コンソメスープ	炊き込みご飯 (B半量) 高野豆腐の玉子とじ しろ菜とちりめんの和え物 味噌汁 (A)
おやつ	エクレア	柚子饅頭	🍊 手作りおやつ 🍊	豆乳饅頭	レモンケーキ	黒糖饅頭
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
選択食	敬老の日膳	A: ほっけの塩焼き B: 鶏肉の甘酢炒め	A: ホキのピカタ B: チキンカレー	A: 鱈の西京焼き B: 鶏肉のおろし煮	A: 赤魚の野菜あんかけ B: 豚大根	A: ホキの煮付け B: 豚肉と玉子の炒め物
通常献立	栗と小豆のご飯 天ぷらの盛り合わせ 紅白なます・玉子豆腐のあんかけ お吸い物・柿	ご飯 胡瓜の梅肉和え 金時豆 お吸い物	ご飯 (A) 和風サラダ ヨーグルト コンソメスープ (A)・漬物 (B)	ご飯 高野豆腐の含め煮 白菜の和え物 お吸い物	ご飯 竹輪のきんぴら しろ菜の錦糸和え 味噌汁	ご飯 ピーマンのじゃこ炒め ごぼうのサラダ お吸い物
おやつ	紅葉饅頭	牛乳ケーキ	薄皮利休	おかしなバナナ	水ようかん小豆	プチガトーケーキ
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
選択食	A: 太刀魚の塩焼き B: 牛丼	A: かに玉風 B: 豚肉のオイスターソース炒め	A: ブリの甘酢あんかけ B: 牛肉のブルコギ風	長寿ご飯の日	A: 鱈のカレー風味焼き B: 鶏肉と白菜のクリーム煮	A: アジの塩焼き B: 筑前煮
通常献立	ご飯 (A) 南瓜のいとこ煮 和風サラダ お吸い物・オレンジゼリー (B)	ご飯 春巻き チンゲン菜のナムル 中華スープ	さつま芋ご飯 ほうれん草と人参のツナ和え 梨 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼きトマトのせ 豆腐のカニカマあんかけ・アスパラのマヨ和え お吸い物	ご飯 カリフラワーのスープ煮 茄子のずんだ和え 味噌汁	ご飯 しらたきとピーマンの炒め物 玉子豆腐 味噌汁
おやつ	あんずケーキ	田舎饅頭	鯛焼きクリーム	黒糖棒	ワッフルスティック	カステラ