



## 9月の献立表



月	火	水	木	金	土
1日 ・ごはん ・厚揚げの味噌炒め ・春雨サラダ ・もやしのスープ	2日 ・ごはん ・魚の照り焼き ・小松菜の納豆和え ・じゃがいものみそ汁	3日 ・ごはん ・魚のクリーム煮 ・ポテトサラダ ・トロトロ納豆汁	4日 ・鶏ごぼうごはん ・じゃがいものオープン焼き ・キャベツのおかか和え ・だいこんのみそ汁	5日 ・ごはん ・鶏肉のみそ焼き ・切干大根のサラダ ・きのこのみそ汁	6日 ・ごはん ・魚のごま焼き ・かぼちゃのオープン焼き ・キャベツの磯和え ・豚汁
8日 ・ごはん ・マーボー豆腐 ・キャベツの中華和え ・もやしのスープ	9日 ・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・じゃがいものオープン焼き ・キャベツの磯和え ・だいこんのみそ汁	10日 ・ごはん ・魚のアクアパッツァ風 ・お豆のサラダ ・きのこのみそ汁	11日 ・ごはん ・厚揚げの味噌炒め ・キャベツの中華和え ・豆腐のみそ汁	12日 ・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・じゃがいものオープン焼き ・春雨サラダ ・だいこんのスープ	13日 ・ごはん ・魚のきのこあんかけ ・小松菜の納豆和え ・じゃがいものみそ汁
敬老の日	16日 ・さつまいもごはん ・鮭の米粉豆乳グラタン ・もやしとにんじんのナムル ・野菜スープ	17日 ・ごはん ・魚のみそ焼き ・切干大根のサラダ ・きのこのみそ汁	18日 ・ごはん ・魚のごま焼き ・小松菜の納豆和え ・厚揚げのみそ汁	19日 ・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・じゃがいものオープン焼き ・春雨サラダ ・豆腐のみそ汁	20日 ・ひじきごはん ・さつまいもの甘煮 ・キャベツの磯和え ・鶏汁
22日 ・ごはん ・肉じゃが ・キャベツのおかか和え ・じゃがいものみそ汁	秋分の日	24日 ・ごはん ・魚のホイル焼き ・小松菜とひじきの白和え ・じゃがいものみそ汁	25日 ・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・じゃがいものオープン焼き ・小松菜の納豆和え ・豆腐のみそ汁	26日 ・ごはん ・厚揚げのみそ炒め ・春雨サラダ ・だいこんのスープ	27日 ・ごはん ・魚のみそ焼き ・かぼちゃのオープン焼き ・キャベツの磯和え ・きのこのみそ汁
29日 ・ごはん ・マーボー豆腐 ・キャベツの中華和え ・もやしのスープ	30日 ・ごはん ・魚のごま焼き ・キャベツの磯和え ・きのこのみそ汁				



食材の都合により、メニューを変更する場合があります。