

令和元年◆9月◆献立予定表

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日	2	3	4	5	6	7
朝食	ごはん/卵焼き/コールスローサラダ/ゴーヤとツナのおろし和え/さつまいものレモン煮物	鶏五目ごはん/ゆで卵・納豆/マカロニサラダ/ピーマンとツナの炒め物	バタートースト/鶏胸肉のクリーム煮/コールスローサラダ/たたきごぼう/ほうれん草のナムル	ごはん/きのこと油揚げのさつと煮/かぼちゃとツナのサラダ/キャベツの即席漬け/胡麻味噌和え	ごはん/ゆで卵/酢ばす/納豆/野菜炒め	ごはん/冷奴/ゆで卵/野菜炒め/ナスの焼き浸し
夕食	ごはん/魚の塩焼き/にんじんとレンコンのきんぴら/きのことわかめのサラダ/ほうれん草のお浸し/酢の物/ミニトマト	ごはん/青椒肉絲/大根とにんじんサラダ/もやしとわかめの酢の物/アスパラガスの焼き浸し/うす焼きかぼちゃ/ミニトマト	ごはん/麻婆豆腐/人参とズッキーニのソテー/千切りキャベツ/ひじきの煮物/マリネ/ミニトマト	ごはん/豚しゃぶ/水菜のサラダ/人参とピーマンの炒め物/たたききゅうり/きんぴら/りんご	ごはん/魚の竜田揚げ/おひたし/きのことごぼうのサラダ/トマトのマリネ/アスパラガスの焼き浸し/里芋の煮っころがし	ごはん/カレー/野菜の福神漬/水菜のサラダ/にんじんしりしり/ほうれん草のお浸し/デザート
日	9	10	11	12	13	14
朝食	ごはん/筑前煮/オクラのお浸し/納豆/きのこのソテー/ゼリー	ロニールパン/牛乳/スグランブルエッグ/コールスローサラダ/ウインナー/ほうれん草のソテー	ごはん/魚の塩焼き/納豆/ほうれん草とにんじんのナムル/大根と人参の炒め物	ごはん/野菜炒め/煮豆/ミニトマト/胡麻和え	混ぜご飯/ゆで卵/ジャガイモの煮っころがし/にんじんのきんぴら/豆苗サラダ	鶏五目ごはん/冷奴/豆苗さらだ/ゆで卵/ナスの焼き浸し
夕食	ごはん/ちゃんちゃん焼き/グリーンアスパラガスのソテー/大根の煮物/酢の物/にんじんしりしり/みかん缶	ごはん/チキンカツ/キャベツの人参の千切りサラダ/蒸しなすのしょうがじょうゆ/薄焼きかぼちゃ/ミニトマト/れんこんのきんぴら	ごはん/麻婆ナス/ブロッコリーのゴマ和え/きのことごぼうのサラダ/もやしとわかめの酢の物/野菜炒め/かぼちゃの煮物・	ごはん/ハンバーグ/人参グラッセ/さやいんげんのごま和え/酢の物/きんぴら/デザート・	ごはん/鶏肉のねぎボンビたし/サラダ/雷こんにゃく/れんこんのきんぴら/じゃがいもとコーンのカレー粉和え/ミニトマト	ごはん/ドライカレー/福神漬/レンコンと絹さやのサラダ/小松菜とかにかまのお浸し/パブリカのマリネデザート
日	16	17	18	19	20	21
朝食	ごはん/豆苗チヂミ/オムレツ/かぼちゃの煮物/きのこのソテー	ごはん/野菜いため/大根と人参の千切りラタ/オクラのおひたし/卵焼き/バナナ	クロワッサン/普通牛乳/卵焼き/ジャーマンポテト/野菜いため/かみかみサラダ	炊き込みごはん/ミートボール/さやえんどうの卵とじ/大根サラダ/ブロッコリー	ごはん/ゆでたまご/糸引き納豆/ほうれん草のごまあえ/なめたけ	ごはん/冷奴/きのこと油揚げのさつと煮/かぼちゃとツナのサラダ/キャベツの即席漬け
夕食	ごはん/揚げ出し豆腐/五目豆/里芋の煮ころがし/小松菜と油揚げの煮びたし/マカロニサラダ/餃子	ごはん/豚カツ/千切りキャベツ/えのきとほうれん草の和え物/かぼちゃの煮物/わかめときゅうりの酢の物/フルーツ	ごはん/魚の塩焼き/わかめときゅうりの酢の物/切り干し大根のピリ辛サラダ/ほうれん草のごまあえ/ピーマンの焼き浸し/はんぺん	ごはん/サケのムニエル/厚揚げの生姜醤油/ナスとひき肉の甘味噌和え/ひじきの煮物/酢ばす/なめこのおろしあえ	ごはん/酢豚/マリネ/なすのお浸し/ふろふき大根/キャベツの千切り/ミニトマト	ごはん/カレー/野菜の福神漬/ひじきの煮物/にんじんとかぼちゃのマリネ/ほうれん草のお浸し/デザート・
日	23	24	25	26	27	28
朝食	ごはん/鶏そぼろ/えのきたけのソテー/ごぼうのきんぴら/ブロッコリー/りんご	小松菜とじゃこの混ぜご飯/豚肉ときのこの炒め物/焼きなす/五目豆/トマトと玉ねぎのマリネ	ごはん/魚の塩焼き/かぶとにんじんのサラダ/納豆マリネ・	ごはん/ゆで卵/煮豆/トマトのマリネ/胡麻和え	ごはん/スグランブルエッグ/高野豆腐の含め煮/ほうれん草とれんこんの和風サラダ/ミニトマト	ごはん/ゆで卵/酢ばす/凍り豆腐の含め煮/薄焼き野菜
夕食	ごはん/塩鶏/大豆のカリカリ揚げ/餃子ピザ/キャベツの千切り/おひたし/オレンジゼリー	ごはん/野菜のコンソメ煮/小松菜と油揚げのお浸し/ひじきの白あえ/わかめときゅうりの酢の物/サラダ/りんご	ごはん/ドライカレー/福神漬/かみかみサラダ/小松菜とかにかまのお浸し/温野菜3点/ミニトマト	ごはん/鶏肉のねぎボンビたし/フライ/かぼちゃの煮物/なます/お浸し/サラダ/デザート	そうめん/ゴーヤチャンプル/なすの肉みそ和え/まいたけの天ぷら/大根ときゅうりとささみのサラダ/さやいんげんのごまあえ/デザート	ごはん/カレー/野菜の福神漬/なすのごまあえ/にんじんしりしり/ほうれん草のお浸し/デザート
日	30					
朝食	ロールサンド/マカロニサラダ/筑前煮/ミニトマト/ヨーグルト	日中は暑い日もありますが、日が落ちるのも少し早くなってきました。 秋はもうすぐそこですね。食欲もひと押しかもしれませんが、 旬の果物はつつい手が出てしまいますが、 血糖値があがりやすいのでご注意を。				
夕食	ごはん/肉じゃが/ちくわの磯辺揚げ/かぼちゃの甘煮/切り干し大根の煮物/ひじきの白あえ/ペインアップル					