

〇〇 2021年 9月 献立表 〇〇 [常食]

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)	
朝食		ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、えのき) りんごと野菜のソテー プレーンオムレツ 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、人参) にらともやしの卵とじ とろろ芋 牛乳150	食パン(フルベリジャム) ミルクティー 卵、ハム、野菜の炒め パン缶	ご飯(麦入り) みそ汁(ナス、しめじ) 竹輪と人参の炒め物 とりそば 牛乳150	ぶどうパン じゃがいものミルクスープ ゆで野菜 バナナ	
昼食			ご飯(麦入り) たまごスープ 豚肉の香草焼き キャベツときゅうりのポン酢和 梨	ポークハヤシ 生野菜サラダ ゼリー	チャーハン ワンタンスープ 白菜のお浸し ヨーグルト	焼きそば 卵と桜エビのスープ フルーチェ	
夕食		ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) じゃが豚チンジャオロース 中華和え さくら漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ワカメ) 鯖の塩焼き かぼちゃの煮物 白菜漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(胡の草、お麩) さわらのカレーパン粉焼き 大根と根菜の煮物 漬漬け	ご飯(麦入り) 豆腐スープ 焼き肉 たききゅうり 梨	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、油揚げ) 豚肉のキムチ炒め トマトとキャベツのサラダ たくあん漬け	
朝食	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、しめじ) 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のピザ和え 牛乳150	パン(黒糖、レーズン、スティック) クリームスープ ジャーマンポテト みかん缶	洋風リゾット みそ汁 三色野菜の炒り卵 バナナ	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	食パン(りんごジャム) ミルクコーヒー 三色野菜の炒り卵 キウイフルーツ	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、人参) チンゲン菜とハムの炒め物 ミートボール 牛乳150	ランチパック ツナ ベジタブルミルクスープ りんごと野菜のソテー 牛乳150
昼食	ご飯(麦入り) みそ汁(小松菜、お麩) カレーの野菜あんかけ かぶのゆず和え こぶの佃煮	ブルコギ丼 わかめスープ 胡麻風味サラダ ヨーグルト	冷やしためいこうどん 高野豆腐の煮付け プリン	ご飯(麦入り) もやしスープ 豚しゃぶの味噌だれかけ スパゲティサラダ たくあん漬け	ご飯(麦入り) かきたま汁 さわらのネギ味噌焼き じゃがいもの煮物 即席漬け	カレーピラフ キャベツのミルクスープ シーザーサラダ クレープ	スパゲッティ・ナポリタン キャベツのスープ ヨーグルト
夕食	ご飯(麦入り) じゃがいもと青菜のスープ 鶏肉のピリ辛焼き レタスとワカメの酢の物 もも缶	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、ねぎ) 赤魚とごぼうの煮付け ほうれん草の白和え べったら漬け	ご飯(麦入り) わかめスープ 鶏オニオンマト煮 ナスの梅和え ヤクルト	ご飯(麦入り) みそ汁(油揚げ、大根) 鶏のソテー きのコシッ添え ほうれん草のマヨ和え のり佃煮	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) 鶏もも肉と大根の煮物 きゅうりとシラスの酢の物 しば漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、お麩) あじの七味焼き 人参のごま和え ぶどう	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、ワカメ) 豚肉の香味炒め 冷奴 ほうれん草のお浸し
朝食	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)
朝食	イタリアンリゾット キャベツのソテー ヨーグルト	食パン(フルベリジャム) ミルクコーヒー 卵、ハム、野菜の炒め パン缶	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、ワカメ) りんごと野菜のソテー プレーンオムレツ 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) 豆腐の卵とじ とろろ芋 牛乳150	食パン(りんごジャム) ミルクココア 卵、ハム、野菜の炒め キウイフルーツ	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、お麩) 巣ごもり卵 もやしのごま酢和え 牛乳150	ロールパン(いちごジャム) コーンポタージュ ゆで野菜 バナナ
昼食	栗ご飯 きのこのおすまし スコッチエッグ さつま芋サラダ ゼリー	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、油揚げ) かじきののお好み焼き風 大根と竹輪の煮物 こぶの佃煮	ちゃんぽん かぼちゃと卵のサラダ フルーチェぶどう	◎鶏肉のからあげ ご飯 みそ汁(玉ねぎ、お麩) 鶏肉から揚げ チーズ入り野菜サラダ ◎ハンバーグ ご飯 みそ汁(玉ねぎ、お麩) ハンバーグ チーズ入り野菜サラダ	ご飯(麦入り) 青菜のかきたま汁 つくね焼き 大根と根菜の煮物 白菜漬け	ハンバーガー スティックサラダ カフェオレ	焼き豚しゃぶ飯 白菜スープ 味噌ドレッシングサラダ フルーチェ
夕食	ご飯(麦入り) じゃがいものスープ 鮭の野菜あんかけ いり豆腐 即席漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(ナス、しめじ) 鶏もも肉のガーリック焼き 小松菜のおかまヨ和え べったら漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、ネギ) 白身魚の味噌焼き ひじきとさつま揚げの煮物 梨	ご飯(麦入り) たまごスープ サワラの西京漬け なすの味噌炒め パン缶	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、しめじ) 白身魚の卵とじ ほうれん草ナムル のり佃煮	ご飯(麦入り) 中華スープ ホイコーロー 春雨サラダ たくあん漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) 鶏もも肉の照り焼き きゅうりとシラスの酢の物 野沢菜漬け
朝食	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、油揚げ) 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のピザ和え 牛乳150	パン(黒糖、レーズン、スティック) コーンポタージュ ジャーマンポテト オレンジ	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) 高野豆腐の卵とじ なめたけおろし 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	食パン(いちごジャム) ミルクティー キムチ豆腐 三色野菜の炒り卵 もも缶	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) 野菜ソテー ミートボール 牛乳150	ランチパックビーナッツ ポテトスープ ブロッコリーとベーコン炒め 牛乳150
昼食	<敬老の日メニュー>お赤飯 お吸い物 かきあげとなすの天ぷら 卵とうふ デザート	中華丼 卵とじスープ カニカマサラダ プリン	ご飯(麦入り) カブのスープ 若鶏のクリーム煮 グリーンサラダ ぶどう	★おひがんメニュー★ 鶏雑炊 きのこと豆腐 ほうれん草のごまあえ デザート	スパゲッティ・ミートソース シーザーサラダ ゼリー	チキンライス コンソメスープ キャベツのサラダ 梨	三色丼 みそ汁(もやし、油揚げ) ゴマドレサラダ ヨーグルト
夕食	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、人参) 鶏肉の朝鮮焼き かぶの味噌煮 即席漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(胡の草、油揚げ) 鶏もも肉のガーリック焼き なすと車麩の煮物 べったら漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、ワカメ) 鮭の漬け焼き がんもの煮物 野沢菜漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、ワカメ) 豚肉しょうが焼き 千切りポテトサラダ こぶの佃煮	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、人参) 白身魚の卵とじ ササミと野菜の酢の物 さくら漬け	ご飯(麦入り) かきたま汁 肉じゃが きゅうりとシラスの酢の物 漬漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、えのき) かじきのピカタ 根菜の炒り煮 しば漬け
朝食	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)			
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、油揚げ) 巣ごもり卵 もやしのごま酢和え 牛乳150	パン(レーズン、クリーム) パンブキンポタージュ トマト入りスクランブル バナナ	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、お麩) りんごと野菜のソテー プレーンオムレツ 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) にらともやしの卵とじ とろろ芋 牛乳150			
昼食	五目おこわ みそ汁(ナス、しめじ) さんまの竜田揚げ ゼリー	豚汁うどん 卵とじゃが芋のサラダ フルーチェピーチ	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、人参) 鮭のムニエル タルタルソースかけ スパゲティサラダ 野沢菜漬け	ご飯(麦入り) 大根スープ 豚肉のカレーパン粉焼き 豆もやしナムル 梨			
夕食	ご飯(麦入り) たまごスープ 赤魚のピリ辛だれかけ 人参のごま和え こぶの佃煮	ご飯(麦入り) わかめスープ 鶏肉の磯風ソテー 高野豆腐の煮付け 即席漬け	ご飯(麦入り) 豆腐のおすまし 筑前煮 カニカマサラダ もも缶	ご飯(麦入り) ベーコンスープ ポークチャップ ヨーグルトのヘルシーサラダ たくあん漬け			