

## 献立表

日付		朝	昼	夕
9月24日	日	ご飯 豆腐の煮物 みそ汁	ご飯 魚の和風あんかけ かぼちゃの煮物 もやしのゆかり和え バナナ	ご飯 鶏の照り焼き のっぺい汁 コールスローサラダ
9月25日	月	ご飯 ツナと青梗菜の煮物 みそ汁	ご飯 ビビンバ 中華スープ キムチ リンゴ	ご飯 ロールキャベツ インゲンソテー 海藻サラダ
9月26日	火	ご飯 オムレツ みそ汁	秋のきのこご飯 さんまの塩焼き 肉団子と白菜の煮物 胡麻和え ぶどう	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め さつま芋のバター蒸し 胡瓜の生姜風味
9月27日	水	ご飯 車麩の煮物 みそ汁	ご飯 メンチカツ もやしとウイナーソテー マカロニサラダ フルーツカクテル	ご飯 かに玉あんかけ きんぴらごぼう ほうれん草の白和え
9月28日	木	ご飯 白菜とはんぺんの煮物 みそ汁	ご飯 魚の煮付け 具だくさん汁 かぶのなめたけ和え もも	ご飯 肉豆腐 冬瓜のえびあんかけ かぼちゃサラダ
9月29日	金	ご飯 ひじきといんげんの煮物 みそ汁	ご飯 鶏肉の酢豚風煮 青梗菜と卵のスープ ナムル オレンジ	ご飯 カレーの蒸し焼き 里芋と竹輪の煮物 おろし和え
9月30日	土	ご飯 高野豆腐の煮物 みそ汁	ご飯 鯖の味噌煮 揚げ茄子とピーマンの煮物 ブロッコリーのマヨ和え ヨーグルト	ご飯 空也蒸し 南瓜の生姜煮 おかか和え