

献立表

| 日付 | | 朝 | 昼 | 夕 |
|------|---|----------------------------|--|---|
| 9月3日 | 日 | ご飯 青梗菜のベーコンソテー みそ汁 | ご飯 麻婆豆腐 車麩の煮物 マヨサラダ ゼリー | ご飯 魚のさっと煮 大根つきおろし煮 金時豆 |
| 9月4日 | 月 | ご飯 高野豆腐の煮物 みそ汁 | ご飯 魚の和風あんかけ すまし汁 お浸し ヨーグルト | ご飯 カレー もやしとウインナーコンソメ煮 スパゲティサラダ |
| 9月5日 | 火 | ご飯 白滝と人参とたらこの炒り煮 みそ汁 | 炊き込みご飯 豆腐チャンプルー じゃがいものマヨネーズ炒め なます もも | ご飯 鮭の味噌焼き 小松菜の中華風煮 マリネ |
| 9月6日 | 水 | ご飯 揚げのおろし煮 みそ汁 | ご飯 魚の煮付け 竹輪と玉ねぎの煮物 ブロッコリーのサラダ バナナ | ご飯 餃子のあんかけ 中華スープ 春菊の白和え |
| 9月7日 | 木 | ご飯 温野菜 みそ汁 | ご飯 カレーコロッケ もやしとハムのソテー マカロニサラダ フルーチェ | ご飯 豆腐と白菜の炒め物 法菜とコーンのコンソメ煮 ツナマヨ和え |
| 9月8日 | 金 | ご飯 大根と人参の煮物 みそ汁 | ご飯 魚の塩麴漬け焼き 青梗菜煮 ドレッシング和え パイナップル | ご飯 豚肉としめじのピリ辛炒め 里芋とイカのもの煮物 おろし和え |
| 9月9日 | 土 | ご飯 オムレツ みそ汁 | ご飯 鶏肉と玉ねぎ炒め 具だくさん汁 トマトとレタスサラダ 夏みかん | ご飯 魚の生姜煮 野菜炒め 麩の酢みそ和え |