

献立表

日付		朝	昼	夕
9月10日	日	ご飯 豆腐とほうれん草の煮物 みそ汁	ご飯 魚のおろし煮 こんにゃく甘辛炒め オクラの和え物 ぶどう	ご飯 豚肉と白菜の焼肉風 煮物 中華サラダ
9月11日	月	ご飯 生揚げと冬瓜の煮物 みそ汁	ご飯 ハヤシ キャベツとパプリカと炒り卵のソテー 青ドレサラダ フルーチェ	ご飯 魚の香蒸し かぼちゃのみそ煮 きゅうりともやしのナムル
9月12日	火	ご飯 車麩の煮物 みそ汁	ご飯 魚の塩焼き 茶碗蒸し 切り干し大根とほうれん草の和え物 夏みかん	ご飯 麻婆豆腐 じゃがいもとベーコンの洋風煮 焼きナス
9月13日	水	ご飯 白はんぺんの煮物 みそ汁	わかめご飯 豚肉と葱の炒め物 あさりとブロッコリーのスープ煮 春菊と錦糸卵の和え物 ぶどう	ご飯 魚の煮付け 焼うどん おろし和え
9月14日	木	ご飯 ほうれん草とベーコンのソテー みそ汁	ご飯 アジフライ 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ ヨーグルト	ご飯 鶏肉とパプリカのチリソース炒め 中華スープ きゅうりとシーチキン和え
9月15日	金	ご飯 蒸し鶏と青梗菜のおろし煮 みそ汁	ご飯 酢豚風 茄子の煮浸し ピーナッツ和え バナナ	ご飯 魚のゴマみそ焼き 白菜と油揚げの煮浸し 胡麻和え
9月16日	土	ご飯 じゃがいもとはんぺん煮 みそ汁	ご飯 魚のピザ風焼き かぼちゃの生姜煮 卵豆腐 パイナップル	ご飯 鶏と車麩の旨煮 きんぴらごぼう 金時豆