

2022年 9 月 献 立 表

月	火	水	木	金	土	日
			1 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・キャベツ) 高野の卵とじ 昼基 ごはん 豚しゃぶマリネ かぼちゃサラダ(チーズ) 間 牛乳 夕基 さつまいもごはん 鮭の西京焼き 水菜の昆布あえ なすのそぼろ煮	2 朝基 ロールパン2個 いちごジャム じゃが/パタコーン 牛乳 バナナ 昼基 ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのツナあえ 夕基 ごはん 八宝菜 蒸焼き餃子	3 朝基 ごはん 納豆 みそ汁(油あげ・大根) しろなの煮びたし 昼基 海鮮塩焼きそば ワンタンスープ オレンジゼリー 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの白和え けんちん汁	4 朝基 ホットドッグ 牛乳 もも 昼基 スタミナ豚丼 とうふのすまし汁 夕基 ごはん 牛肉となすのトマト煮 マカロニサラダ
5 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・小松菜) きんぴらごぼう 昼基 ごはん 鶏肉とブロッコリーの中華炒め 青菜とひじきのナムル 間 牛乳 夕基 ごはん さわらのみそチーズ焼き 切り干し大根のはりはり漬け ツナじゃが	6 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・大根) とりしそそぼろ 昼基 ごはん チリコンカン風 グリーンサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 揚げシュウマイ	7 朝基 黒糖ロールパン マーガリン ス克蘭ブルエッグ 牛乳 キウイ 昼基 ごはん 魚のチーズムニエル フレンチサラダ スパゲッティソテー(しょうゆ) 夕基 麦ごはん プルコギ チンゲンサイの中華スープ 大学芋風	8 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・えのき) じゃこピーマン ふりかけ(おかか) 昼基 ごはん 鶏肉のおろしポン酢がけ 里芋と青菜の土佐煮 間 牛乳 夕基 ごはん タラのガリマヨ焼き トマトと水菜のサラダ 肉だんごとキャベツのスープ ヨーグルト	9 朝基 ロールパン2個 チーズ 南瓜スープ(非常食) 牛乳 バナナ 昼基 ごはん 回鍋肉 厚揚げのかにかまあんかけ 夕基 ごはん 鶏肉の竜田揚げ 菊菜のごまあえ かきたま汁	10 朝基 ごはん 納豆 みそ汁(里芋・しめじ) きゅうりの昆布あえ 昼基 鮭とエリンギのクリーム/パスタ コブサラダ風 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 じゃこたくごはん さつまいもと豚肉のうま煮 ほうれん草とにんじんの白和え 月見大福	11 朝基 トースト(2枚) マーガリン いちごジャム じゃがいものカレーソテー 牛乳 パイナップル 昼基 ビビンバ丼 中華スープ 夕基 ごはん ガリ/パタチキン 海草サラダ ヨーグルト(いちご)
12 朝基 ごはん みそ汁(白菜・えのき) 高野の卵とじ 昼基 ごはん 豚玉のオイスターマヨ炒め ビーンズサラダ(かぼちゃ) 間 牛乳 夕基 天丼 赤だし(水菜) きんぴらごぼう	13 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・里芋・わかめ) 牛ひじきそぼろ(しそ) 昼基 ごはん カレイのチーズ焼き もやしのカレーソテー ポテトサラダ(スキム) 間 牛乳 夕基 ごはん トンテキ(キノコクリームかけ) グリーンサラダ 卵スープ(洋)	14 朝基 ロールパン2個 チーズ 野菜炒め(朝) 牛乳 オレンジ 1/6カット 3個 昼基 ごはん 鶏肉と根菜の甘酢炒め 小松菜のおかかあえ 間 梨のパンケーキ 夕基 ごはん チャプチェ ワンタンスープ	15 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根・人参) 切り干し大根のツナマヨ和え 昼基 ごはん ハムとほうれん草のキッシュ風 スパゲッティソテー 間 牛乳 夕基 麦ごはん さばのごま焼き 水菜の昆布あえ 南瓜のそぼろあんかけ	16 朝基 黒糖ロールパン マーガリン スープ煮(キャベツ・ウインナー) 牛乳 バナナ 昼基 ごはん エビチリ風 青菜とひじきのナムル 夕基 ハヤシライス ゆで野菜サラダ(ゆで卵つき)	17 朝基 ごはん みそ汁(なめこ) 納豆 ブロッコリーのかにかま和え 昼基 肉わかめうどん 卵炒り野菜炒め ももヨーグルト 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん 里芋と鶏肉の中華煮 切り干し大根のナムル	18 朝基 サンドイッチ(ツナ/ハム/チーズ/卵) 牛乳 マンゴー 昼基 麻婆丼 蒸焼きしゅうまい 夕基 ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 白菜とじゃこのごま酢あえ
19 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・キャベツ・たまねぎ) 大豆とツナの炒め煮 昼基 ロールパン2個 ポテト・チーズオムレツ もやしとニラのソテー コンソメスープ(キャベツ) 間 牛乳 夕基 栗ごはん タラのみそマヨ焼き ほうれん草のお浸し けんちん汁	20 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・水菜) じゃこ炒め 昼基 ごはん タラのコーンマヨ焼き ブロッコリーのカレーソテー トマトとハムのサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 酢豚 ニラ玉スープ バナナヨーグルト	21 朝基 レーズンパン イエロー リヨネーズポテト 牛乳 キウイ 昼基 ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 白菜の昆布あえ 切り干し大根の焼きそば風 夕基 ごはん ハンバーグ(チーズのせ) トマトと水菜のサラダ 麦と野菜のスープ	22 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) 焼きれんこん(カレー) 味付けのり 昼基 ごはん 梅ハニーポーク ビーンズサラダ(チーズ) 間 牛乳 夕基 ごはん タッカルビ 切り干し大根のナムル プリン	23 朝基 ロールパン2個 ブルーベリージャム ハムと卵のソテー 牛乳 バナナ 昼基 ごはん すき焼き風煮 きゅうりとわかめの酢の物 夕基 ごはん 鮭のクリームムニエル ミネストローネ(コンソメ/マト味) にんじん/シリシリサラダ	24 朝基 ごはん みそ汁(えのき・たまねぎ・人参) 納豆 牛ひじきそぼろ 昼基 かにと青菜のチャーハン ワンタンスープ 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 小松菜とじゃこの混ぜごはん 豚肉のしょうが炒め 厚揚げのみぞれ煮	25 朝基 トースト(2枚) いちごジャム マーガリン ツナ玉サラダ 牛乳 もも 昼基 スパゲッティミートソース グリーンサラダ 夕基 ごはん 山賊焼き 水菜の昆布あえ 里芋と高野のそぼろあんかけ
26 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・人参) 干草焼き(ひじき) 昼基 ごはん ハニーマスタードチキン えのきのバター醤油ソテー トマトとチーズのサラダ 間 牛乳 夕基 麦ごはん チンジャオロース 蒸焼き餃子 ヨーグルト	27 朝基 ごはん みそ汁(里芋・えのきたけ・ねぎ) 切り干し大根の炒め煮 のり佃煮(製品) 昼基 ごはん ひき肉と豆腐のにら炒め 青菜とひじきのナムル 間 牛乳 夕基 ごはん 赤魚のアクアパッツァ ポテトサラダ(スキム)	28 朝基 ロールパン2個 チーズ ベーコンエッグ 牛乳 オレンジ 1/6カット 3個 昼基 ごはん さばの塩焼き 白菜とじゃこのごま酢あえ かぼちゃの煮物 夕基 ごはん トンカツ トマトと水菜のサラダ もやしとわかめのスープ	29 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・青菜) ひじきとツナマヨ和え 昼基 ごはん 牛肉となすのトマト煮 ごぼうサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 酢鶏 卵スープ(中華) リンゴゼリー	30 朝基 黒糖ロールパン マーガリン 肉だんごと麦のスープ 牛乳 バナナ 昼基 ごはん 豆腐ステーキきのこあん ニラたま炒め 夕基 ビーフカレーライス 海草サラダ マンゴーヨーグルト		