

2023年 9月 メニュー表

月	火	水	木	金	土	日
				1 朝基 ロールパン2個T チーズ ほうれん草ときのこのソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのツナあえ 夕基 ごはん 鶏肉の照り焼き チンゲンサイのナムル ひじきの白和え	2 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・大根) 納豆F しろなの煮びたし 昼基 ざるうどん コブサラダ すいか 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん 八宝菜T 蒸焼き餃子	3 朝基 ホットドッグ 牛乳T キウイフルーツ1/2 昼基 スタミナ豚丼 わかめスープT ヨーグルト(脱脂加糖) 夕基 ごはん 牛肉となすのトマト煮 マカロニサラダ
4 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 すき焼き風煮 青菜とひじきのナムル きゅうりとわかめの酢の物 間 牛乳T 夕基 ごはん 南蛮漬け(あじ) ツナじゃが ヨーグルト	5 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・えのき) 切り干し大根の煮物T 昼基 ごはん チリコンカン風 シーザーサラダ 間 牛乳T 夕基 ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 揚げシュウマイT 大学芋風	6 朝基 チョコツイストパン スープ煮(キャベツ・ウインナー)T スライスチーズ 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 魚のチーズムニエル スパソテー(ベーコン) フレンチサラダ 夕基 麦ごはん(100)T ブルコギ チンゲンサイの中華スープ マンゴーヨーグルト	7 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・わかめ) じゃこピーマン 金時豆の甘煮(市販) 昼基 ごはん 回鍋肉F 厚揚げのかにかまあんかけ 間 牛乳 夕基 ごはん 鶏肉の竜田揚げ 付け合わせ 春菊のごまあえ	8 朝基 ロールパン2個T いちごジャム じゃがバターコーン 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん ポパイオムレツ さといものそぼろあんかけ 夕基 ごはん タラのガリマヨ焼き さつまいもサラダ 肉だんごとキャベツのスープ	9 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) 納豆F きゅうりの昆布あえ 冷やし中華 昼基 水菜の昆布あえ りんご 1/8カット2個 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん 酢豚T 海草サラダ ヨーグルト	10 朝基 トースト(2枚)T 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F 中華スープF 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 オレンジF 1/6カット 3個
11 朝基 ごはん みそ汁(キャベツ・たまねぎ) 高野の卵とじT 昼基 ごはん 豚肉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 ごはん ガリバタチキン じゃがいもとピーマンの炒め物 水菜のおかかびたし	12 朝基 ごはん みそ汁(なす) にんじんのしりしり ふりかけ(おかか) 昼基 ごはん かれいの唐揚げ 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) 春雨の酢のもの ブロッコリーのごま和え	13 朝基 黒糖ロールパン マーガリン スクランブルエッグ(キャベツ) 牛乳 もも缶詰 昼基 ごはん 鶏肉と根菜の甘酢煮 ほうれん草とにんじんの白和え 間 梨のパンケーキ 夕基 ごはん チャプチェ 卵スープ(中華) 紅白なますT	14 朝基 ごはん みそ汁(なす) 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F 付け合わせ マセドアンサラダ 間 牛乳 夕基 麦ごはん(100)T さばの竜田揚げ 南瓜のそぼろあんかけT	15 朝基 黒糖ロールパン マーガリン 野菜炒め(朝) 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん イカの五目炒め さつま芋のレモン煮 間 ハヤシライスT ゆで野菜サラダ(ゆで卵つき)F バナナヨーグルト	16 朝基 ごはん みそ汁(なめこ) 納豆F ブロッコリーの辛子マヨ和え 昼基 麻婆丼F サンラータン りんご 1/8カット2個 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T 切り干し大根のナムル	17 朝基 サンドイッチ(ツナハムチーズ卵) 牛乳 マンゴー 昼基 鮭とエリンギのクリームパスタ ロールパン グリーンサラダT 夕基 ごはん 豚肉のしょうが炒め 厚揚げのみぞれ煮 梨1/8カット2個
18 朝基 ごはん みそ汁(もやし・さつまいも) 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F 大根サラダ 間 牛乳 夕基 天丼 赤だし(とうふ・えのき) ほうれん草のごまあえ	19 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・水菜) じゃこ炒め 昼基 ごはん かれいの煮付け 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 野菜肉巻き パンプキンサラダ グレープゼリー	20 朝基 レーズンパン1/2 イエロー1/2T リヨネーズポテトT 牛乳 キウイ 昼基 ごはん 豆腐ステーキきのこあん ニラたま炒めF 夕基 ごはん 豆腐ハンバーグT トマトと水菜のサラダ 添 麦と野菜のスープ	21 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ)T 焼きれんこん(カレー) 味付けのりT 昼基 ごはん さばの塩焼き 白菜とじゃこのごま酢あえ 添 かぼちゃの煮物 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	22 朝基 ロールパン2個T ブルーベリージャム ハムと卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 麦ごはん(100)T 山賊焼き 水菜の昆布あえ 里芋と高野のそぼろあんかけ 夕基 ごはん たらのねぎみそオイル焼き 青菜とひじきのナムル きゅうりのごまあえ	23 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・ほうれん草) ししゃもの磯香焼き 味付けのりT 昼基 かにと青菜のチャーハン 南瓜の田舎スープ パイナップル 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 栗ごはん さわらの西京焼き ほうれん草のお浸し 添 けんちん汁 おはぎ	24 朝基 トースト(2枚)T いちごジャム マーガリン ツナ玉サラダT 牛乳 昼基 肉わかめうどんF 卵炒り野菜炒め いかるがプリン 夕基 ビーフカレーライス 福神漬け らっきょう2個 コールスローサラダ(チーズ) ももヨーグルト
25 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・里芋・小松菜) 千草焼き(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(100)T チンジャオロース 蒸焼き餃子 キウイフルーツ1/2	26 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 切り干し大根の炒め煮 のり佃煮(製品)T 昼基 ごはん ひき肉と豆腐のら炒めF 青菜とひじきのナムル 間 牛乳 夕基 ごはん 鮭のクリームムニエル にんじんラペ ヨーグルト	27 朝基 シュガーバターコッペ スライスチーズ 肉だんごと麦のスープ 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 白身魚のアクアパッツァ スパゲティサラダ 夕基 ごはん トンカツ ベーコンポテトソテー 和風サラダ(大根・わかめ)	28 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・白菜) ひじきとツナマヨ和え 昼基 ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ごぼうサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 酢鶏 春雨スープ リンゴゼリー	29 朝基 黒糖ロールパン マーガリン ベーコンエッグ 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 付け合わせ 切り干し大根のツナマヨサラダ 夕基 里芋ごはん さんまの塩焼き 豚汁(さつまいも入り) 小松菜のおかかあえ 月見大福	30 朝基 ごはん みそ汁(さつまいも・たまねぎ) 納豆F しろなの煮びたし 昼基 ごはん(丼) 魯肉飯風(るーろーはん) 春雨サラダ 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん さばのごまみそ焼き くらげの酢の物 のっぺい汁	