

R4年

9月度

献立表

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---|---|---|--|--|---|--|
| 朝食 | | | | 1 パン 牛乳 プレーンオムレツ | 2 キャベツの雑炊 牛乳 大豆のミートハンバーグ | 3 パン 牛乳 白オのスープ | 4 パン コーヒー牛乳 キャベツのピーナツ和え |
| 昼食 | | | | ごはん 鯖の煮つけ 大根と豚肉の炒め物 フルーツ 味噌汁 | ごはん 豚かつのおろしあん キャベツとパプリカのサラダ フルーツ 味噌汁 | チキンカレー 漬物 豆腐のサラダ ヨーグルト | ごはん ひらすの西京焼き 一口がんもの煮物 ミネラルゼリー 清汁 |
| 間食 | | | | きな粉マフィン 紅茶 | ココワワッフル 麦茶 | 黒棒&塩せんべい 緑茶 | みるく饅頭 麦茶 |
| 夕食 | | | | ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 卵の花 ミネラルゼリー 味噌汁 | ごはん 白身魚のソテー 白オとちくわの塩煮 フルーツ 味噌汁 | ごはん 鯖の南蛮漬け 高野豆腐のサイコロ煮 フルーツ 味噌汁 | ごはん 豚肉と白オのすき煮 ブロッコリーのサラダ フルーツ 味噌汁 |
| 朝食 | 5 海老の雑炊 牛乳 ミートオムレツ | 6 パン 牛乳 もやしとリンゴのサラダ | 7 茸の雑炊 牛乳 冷やし冬瓜 | 8 パン 牛乳 キャベツとベーコンのスーフ | 9 たまご雑炊 牛乳 ホッケの塩焼き | 10 パン 牛乳 コーンポタージュ | 11 パン コーヒー牛乳 セロリの豆乳スープ |
| 昼食 | ごはん 油淋鶏 南瓜と枝豆のサラダ 杏仁豆腐 中華スープ | ごはん ホキのタルタルソース 白オと塩だしロミ炒め はちみつゼリー 味噌汁 | 親子丼 キャベツと平天のレモンサラダ フルーチェ 味噌汁 | ごはん 白身魚の香草焼き 大豆と鶏肉の煮物 フルーツ 味噌汁 | 散らし寿司 茄子の田舎煮 みつ豆 茶碗蒸し | ごはん 白身魚フライ 黒豆がんもの炊き合わせ フルーツ 味噌汁 | ごはん ハンバーグ スパゲティーサラダ アロエヨーグルト コンソメスープ |
| 間食 | オレンジカップケーキ コーヒー | アイスクリーム 麦茶 | 黒糖水ようかん 緑茶 | 黒ゴマのみたらし団子 昆布茶 | 栗あん饅頭 緑茶 | ワッフル ジュース | プリン 麦茶 |
| 夕食 | ごはん カレイの鳴門煮 牛蒡と平天の煮物 フルーツ 味噌汁 | ごはん 豚肉のピリ辛炒め 豆腐の味噌だれかけ フルーツ 清汁 | ごはん 赤魚の焼き浸し ひじきと豚肉の炒め煮 フルーツ 味噌汁 | ごはん 八宝菜 かにシューマイ フルーツ 味噌汁 | ごはん 牛肉のオイスター炒め 大根のピリ辛和え フルーツ 味噌汁 | さつま芋ご飯 鶏肉の照り焼き アスパラのピーナツサラダ フルーツ 味噌汁 | ごはん 鯖の香味焼き 金平牛蒡 フルーツ 味噌汁 |
| 朝食 | 12 たまご雑炊 牛乳 蓮根と油揚げの炒め生酢 | 13 パン 牛乳 ほうれん草のスープ | 14 大根雑炊 牛乳 磯巻き | 15 パン 牛乳 クラムチャウダー | 16 たらこ雑炊 牛乳 ほうれん草のオムレツ | 17 パン 牛乳 白オのカレースープ | 18 パン コーヒー牛乳 ポテトミンチ巻き |
| 昼食 | おにぎり お好み焼き ぶどうゼリー 味噌汁 | かつ丼 胡瓜の甘酢和え フルーツ 味噌汁 | ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 冬瓜の煮物 ミネラルゼリー かきたま汁 | 炒飯 鶏のから揚げ 大根とアスパラのサラダ 杏仁豆腐 中華スープ | ごはん 白身魚のソテー 南瓜のサラダ フルーツ 味噌汁 | おにぎり 味噌ラーメン 海老シューマイ フルーツ | ごはん 鶏肉と里芋の煮込み スパゲティーサラダ 柿ミックスゼリー 味噌汁 |
| 間食 | ぜんざい 緑茶 | スイートポテト 麦茶 | 酒まんじゅう 緑茶 | バームロール&うす塩せんべい 麦茶 | レモンカステラ コーヒー | ブチクレープ 麦茶 | 米粉ドック ジュース |
| 夕食 | ごはん 牛皿 ブロッコリーと蒲鉾の香味和え フルーツ 味噌汁 | ごはん 鯖の南部焼き キャベツのじゃこ炒め フルーツ 味噌汁 | ごはん ポークチャップ ブロッコリーとちくわのお浸し ミルク寒天とフルーツ 味噌汁 | ごはん メバルの生姜煮 ポテトサラダ フルーツ 味噌汁 | ごはん 豚のブルコギ風 ブロッコリーのピーナツサラダ ミネラルゼリー 味噌汁 | ごはん 肉団子の和風あん 胡瓜の酢物 フルーチェ コンソメスープ | ごはん 白身魚のピカタ キャベツと大根葉の塩麹和え フルーツ 味噌汁 |
| 朝食 | 19 芋粥 牛乳 プレーンオムレツ | 20 パン 牛乳 アスパラのスープ | 21 キャベツの雑炊 牛乳 切干大根の煮物 | 22 パン 牛乳 大根の豆乳スープ | 23 あさり雑炊 牛乳 でんぶ入りだし巻き | 24 パン 牛乳 カリフラワーのソテー | 25 パン コーヒー牛乳 白ナのスープ |
| 昼食 | 松茸ご飯 刺身盛り合わせ 枝豆がんの炊き合わせ フルーツ 茶碗蒸し | ごはん 鯖の若狭焼き 茄子の田楽 フルーツ 味噌汁 | 秋の実りカレー 漬物 隠元のサラダ ヨーグルト | 鮭フレーク丼 いもたき(愛媛県郷土料理) フルーツ 味噌汁 | ごはん A牛肉コロッケ B鶏唐揚げ 枝豆とベーコンのバターソテー フルーツ コーンクリームスープ | ごはん 鯖の味噌煮 キャベツとピーマンの和風サラダ フルーツ かきたま汁 | はやしライス 漬物 ひじきと豆のサラダ ヨーグルト |
| 間食 | 紅白饅頭 緑茶 | 手作りベビーカステラ 麦茶 | おにぎりせんべい 緑茶 | みるく饅頭 麦茶 | 水ようかん 緑茶 | 抹茶シフォンケーキ 麦茶 | フルーツムース 麦茶 |
| 夕食 | ごはん 回鍋肉 ひじきと蓮根のサラダ はちみつゼリー 味噌汁 | ごはん 和風ハンバーグ ペーじゃが フルーツ 味噌汁 | ごはん ホキの揚げ浸し 青梗菜の和え物 寒天とフルーツ 豚汁 | ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼きの銀あん 南瓜サラダ 味噌汁 | ごはん いわしの山椒煮 卵の花 フルーツ 味噌汁 | ごはん 牛肉の和風炒め うまい菜とツナの胡麻サラダ ミネラルゼリー 味噌汁 | ごはん クリームチキン 冷やし冬瓜 フルーツ コンソメスープ |
| 朝食 | 26 たまご雑炊 牛乳 野菜ミンチ巻き | 27 パン 牛乳 洋風だし巻き | 28 玄米粥 牛乳 海鮮豆腐ステーキ | 29 パン 牛乳 ハムチーズピカタ | 30 小松菜の雑炊 牛乳 キャベツとツナの煮物 | | |
| 昼食 | 稲荷寿司 わかめうどん 一口がんも煮物 みつ豆 | ごはん 白身魚のグリル 高野豆腐のサイコロ煮 フルーツ 味噌汁 | 駅弁当 赤飯 エビフライ 牛蒡の煮物 青梗菜の和え物 フルーツ 味噌汁 | ごはん 赤魚の照り煮 絹揚げの煮物 ミネラルゼリー 味噌汁 | ごはん 焼肉風 たまご豆腐 ヨーグルト 中華スープ | | |
| 間食 | マロンブラン 緑茶 | パウムクーヘン 麦茶 | みるく饅頭 緑茶 | アイスクリーム 麦茶 | ココアシフォンケーキ コーヒー | | |
| 夕食 | ごはん 肉じゃが ブロッコリーと平天の和え物 フルーツ 味噌汁 | ごはん 鶏肉のネギ味噌焼き 小松菜と蒲鉾の炒め煮 ヨーグルト 清汁 | ごはん ホッケの塩焼き 大豆煮 フルーツ 味噌汁 | ゆかりご飯 鶏肉のもろみ焼き アスパラとちくわのサラダ フルーツ 味噌汁 | ごはん おでん(4種) もやしと焼き豚の炒め物 フルーツ 味噌汁 | | |