

9月分予定献立表



火		水		木		金	
1 ○※ジョア(ブルーベリー)		2 ○牛乳		3 ○牛乳		4 ○牛乳	
ごはん キャベツとあつあけのいために ○ふたにく ○みそ ○あつあけ ○ごまあぶら ☆たまねぎ ○かたくりこ ☆にんじん しょうゆ ☆キャベツ ちゅうかだし ☆ねごろみそ テンメンジャン ☆しょうが トウバンジャン ○※いかドーナツフライ(2こ)		ハヤシライス ○ごはん ☆トマト ○ふたにく ○じゃがいも ☆たまねぎ コンソメ ☆しめじ ハヤシルウ キャロットラペ ○ツナ ○ごまあぶら ☆にんじん ○さとう ☆キャベツ しょうゆ ☆きゅうり こしょう ☆レモン		パン ユイミタン ○とりにく ☆ほうれんそう ○とうふ ☆しょうが ☆たまねぎ ちゅうかだし ☆にんじん さけ ☆キャベツ こしょう ☆とうもろこし ※ハンバーグ(バーベキューソース) ○※ハンバーグ ○さとう ☆たまねぎ ケチャップ ☆りんご しょうゆ ☆にんにく す ☆しょうが さけ		ごはん うましおにくじゃが ○ふたにく ☆にんにく ○じゃがいも ○ごまあぶら ☆たまねぎ ○さとう ☆にんじん しお ☆ねぎ さけ ☆こんにゃく みりん ☆しょうが ほうれんそうのごまじゃこあえ ○ちりめんじゃこ ○ごま ☆ほうれんそう ○さとう ☆もやし しょうゆ	
7 ○牛乳		8 ○※ジョア(いちご)		9 ○牛乳		10 ○牛乳	
パン わふううめスバゲッティ ○スバゲッティ ☆にんにく ○ふたにく ☆バセリ ○ツナ ☆うめ ☆たまねぎ ○オリーブゆ ☆にんじん しお ☆しめじ こしょう ☆えのきたけ しょうゆ ☆エリンギ コンソメ ごまマヨネーズあえ ○とりにく ○たまごなしマヨネーズ ☆だいこん す ☆にんじん しょうゆ ○ごま		ごはん わかめスープ ○とりにく ☆はくさい ○とうふ ☆えのきたけ ○わかめ ☆にんにく ☆もやし ○ごま ☆にんじん ちゅうかだし ヤンニョムチキン(2こ) ○とりにく さけ ☆しょうが コチュジャン ○かたくりこ ケチャップ ○さとう しょうゆ しお		なつやさいとひきにくのカレー ○ごはん ☆ふわとろがなす ○ふたにく ☆ねごろみそ ☆かぼちゃ トマト ☆たまねぎ カレールウ チーズいりコールスローサラダ ○チーズ ○ごまあぶら ☆キャベツ ○さとう ☆きゅうり ワインビネガー ☆にんじん しお ☆とうもろこし こしょう ☆たまねぎ		パン マセドアンスープ ○ベーコン ☆いんげん ○とりにく ☆しめじ ☆たまねぎ ○じゃがいも ☆にんじん コンソメ ☆だいこん こしょう しろみずかなのいちじくソース ○たら あかワイン ☆いちじく しょうゆ ☆レモン しお ○かたくりこ こしょう ○さとう	
14 ○牛乳		15 ○牛乳		16 ○牛乳		17 ○牛乳	
パン じゃがベースープ ○ベーコン ☆ほうれんそう ○じゃがいも ☆とうもろこし ☆たまねぎ コンソメ ☆にんじん こしょう ☆キャベツ あじのカレーマリネ ○あじ ○ごまあぶら ☆たまねぎ ○さとう ☆パプリカ す ☆バセリ しお ○かたくりこ カレーこ		ぎょうざのなかみどん ○ごはん ☆にんにく ○とりにく ○ごまあぶら ○ふたにく ○かたくりこ ☆はくさい しお ☆たまねぎ こしょう ☆にら さけ ☆えのきたけ しょうゆ ☆しょうが ちゅうかだし なすのちゅうかあえ ○とりにく す ☆ふわとろがなす しょうゆ ☆にんにく みりん ☆しょうが さけ ○さとう トウバンジャン ○ごまあぶら		ごはん かぼちゃとたまねぎのみそ煮 ○あつあけ ☆キャベツ ☆かぼちゃ ☆こんにゃく ☆たまねぎ ○みそ ☆ごまつな だしバック ※とうふハンバーグ(わふうきのソース) ○※とうふハンバーグ ○さとう ☆たまねぎ しょうゆ ☆えのきたけ さけ ☆しょうが みりん ○かたくりこ		パン とりにくとマカロニのトマトに ○とりにく ☆バセリ ○マカロニ ○オリーブゆ ○じゃがいも ○さとう ☆たまねぎ トマトピューレー ☆にんじん ケチャップ ☆しめじ ちゅうかうソース ☆トマト コンソメ ☆にんにく こしょう えだまめとツナのサラダ ○ツナ ☆キャベツ ☆えだまめ ○たまごなしマヨネーズ ☆きりぼしだいこん ○さとう ☆きゅうり しょうゆ ☆にんじん しお	
21 ○牛乳		22 ○牛乳		23 ○牛乳		24 ○牛乳	
敬老の日 ○※ジョア(ブルーベリー)		休日 ○牛乳		秋分の日 ○牛乳		お月見 献立 ○牛乳	
28 ○※ジョア(ブルーベリー)		29 ○牛乳		30 ○牛乳		627kcal	
パン まめとやさいのトマトスープ ○ベーコン ☆たまねぎ ○だいず ☆にんじん ○しろいんげんまめ ☆キャベツ ○じゃがいも ☆ブロッコリー ○マカロニ コンソメ ☆トマト こしょう ※かぼちゃひきにくフライ		ガバオライス ○ごはん ☆しょうが ○とりにく ☆にんにく ○ふたにく ☆バジル ☆たまねぎ ○ごまあぶら ☆にんじん ○さとう ☆ねごろみそ オイスターソース ☆パプリカ コンソメ ☆とうもろこし しょうゆ ☆だけのこ さけ ☆しいたけ トウバンジャン しそひじきあえ ○しそひじき ☆にんじん ☆キャベツ ○ごま ☆ごまつな		ごはん あつあけとなすのみそ煮 ○あつあけ ☆はくさい ○わかめ ☆ねぎ ☆ふわとろがなす ☆えのきたけ ☆たまねぎ ○みそ ☆にんじん だしバック さばのピリからみぞれがけ ○さば す ☆だいこん みりん ○さとう さけ ○かたくりこ トウバンジャン しょうゆ		627kcal	

