

# 献立表

期間:2022/9/1~2022/9/30

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					米飯 漬物(青かつば) チンゲン菜の煮浸し 味噌汁(キャベツ) 牛乳	食パン りんごジャム 白菜サラダ 飲むヨーグルト パンナ	パンバイキング キャベツとコーンのサラダ 牛乳 バイン
昼食					赤飯 ブリの照り焼き ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁	米飯 鶏肉のマスタード焼 大根の甘酢和え 味噌汁	米飯 鯖の利休焼き 白菜の煮浸し 清汁
夕食					米飯 豚肉のしぐれ煮 昆布和え 清汁	米飯 マスのちゃんちゃん焼き風 しろなかつお和え 清汁	米飯 煮込みハンバーグ 春雨のサラダ コンソメスープ
3時					紫いもまんじゅう	マドレーヌ	もみじまんじゅう
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	バターロール いちごジャム 野菜のコンソメ煮 飲むヨーグルト 黄桃缶	クリームエスカルゴ 春雨サラダ 飲むヨーグルト バイン缶	米飯 漬物(刻みたくあん) 千切り大根の煮物 味噌汁(しめじ) 牛乳	バターロール りんごジャム 南瓜サラダ 飲むヨーグルト 梨ソテー	米飯 漬物(ツボ漬け) 小松菜のカツオ和え 味噌汁(ナス) 牛乳	食パン いちごジャム マカロニサラダ 飲むヨーグルト 黄桃缶	鮭雑炊 チンゲン菜の煮浸し 牛乳 みかん缶
昼食	米飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のからし和え 味噌汁	米飯 野菜入り卵焼き キャベツとピーナのソテー 清汁	散らし寿司 あらめ炒り煮 リンゴゼリー 赤だし	ふりかけご飯(1/2) 焼きそば 小松菜ごま和え 中華スープ	米飯 やわらかつくねの野菜あんかけ ドレッシング和え 味噌汁	きご御飯 白身魚の南蛮漬け 小松菜の錦糸和え 味噌汁	*中秋の名月* 米飯 目玉焼きのせハンバーグ しろなのおえ物 コンソメスープ
夕食	米飯 白身魚の揚げ煮 ピリ辛もやしきゅうり 清汁	米飯 豚肉のソテーねぎソース 青梗菜の和え物 味噌汁	米飯 れんこんと豚肉の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁	米飯 豚肉の生姜焼き お浸し 味噌汁	米飯 ぶりの磯辺焼き 醤油マヨ和え 清汁	米飯 ゆて豚サラダ 塩昆布和え 味噌汁	米飯 煮魚の湯菜あんかけ はんぺんの紅生姜揚げ すまし汁
3時	プリン	ミニ今川焼き(カスタード)	栗まんじゅう	バームクーヘン	チョコマフィン	柚子まんじゅう	うなぎ饅頭
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	バターロール はちみつ 大根サラダ 飲むヨーグルト 白桃缶	クリームエスカルゴ ほうれん草のドレ和え 飲むヨーグルト バイン缶	米飯 漬物(桜漬け) 煮豆(大豆昆布) 味噌汁(ふ) 牛乳	バターロール はちみつ ホウレン草のソテー 飲むヨーグルト 白桃缶	米飯 漬物(しその実) 春菊と竹輪の煮浸し 味噌汁(玉葱) 牛乳	食パン りんごジャム スクラップフルーツ 飲むヨーグルト みかん缶	パンバイキング ポテトサラダ 牛乳 パンナ
昼食	米飯 鯖の七味焼 小松菜の辛子和え 味噌汁	米飯 鶏肉の治部煮 ニラ卵炒め 清汁	米飯 白身魚のレモン塩麹焼き 南瓜サラダ 味噌汁	秋茄子とトマトのガー コーンサラダ やわらかマンゴープリン	米飯 鶏肉のごまだれ焼き 加ーマヨ和え コンソメスープ(とうふ)	*郷土料理*徳島 ゆかりごはん(半量) 半田そうめん 磯辺揚げ リンゴゼリー	米飯 鶏肉のから揚げ ジャーマン南瓜 コンソメスープ
夕食	米飯 里芋と白菜の味噌刈り込み ホタテ風味フライ ゼリー	米飯 鯖のタルトソースかけ カリフラワーサラダ 味噌汁	米飯 肉団子の甘酢あんかけ もやしの土佐和え 清汁	米飯 バサの竜田揚げ 辛子醤油和え 味噌汁	米飯 炊き合わせ もやしと卵のソテー 味噌汁	米飯 豚肉と根菜の胡麻煮 春菊のみ和え 味噌汁(南瓜)	米飯 鯖の味噌煮 チンゲン菜の胡麻和え 清汁
3時	紅茶ケーキ	ムースエクレア	どら焼き(ずんだ)	焼きドーナツ(豆乳)	黒糖ケーキ	カスタードブチケーキ	オレンジマフィン
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	バターロール いちごジャム マカロニサラダ 飲むヨーグルト 黄桃缶	クリームエスカルゴ ほうれん草のサラダ 飲むヨーグルト バイン	米飯 漬物(赤かつば) キャベツの煮浸し 味噌汁(揚げ) 牛乳	バターロール りんごジャム オムレツ 飲むヨーグルト バイン缶	米飯 漬物(刻みたくあん) おくらの和え物 味噌汁(湯巻麩) 牛乳	食パン いちごジャム じゃが芋のクリーム煮 飲むヨーグルト 黄桃缶	かに雑炊 しろ菜の柚子和え 牛乳 みかん缶
昼食	米飯 蒸し餃子 ニラもやし炒め 味噌汁	*敬老の日* 赤飯 天ぷら しんじょうのあんかけ 紅白なます フルーツ 赤だし	☆健康米の日☆ シーフードカレー 三度豆サラダ フルーツヨーグルト	米飯 豚かつ味噌ソース はりはりサラダ 清汁	米飯 ゆかり御飯(半量) 味噌ラーメン 菜の花のお浸し 洋ナシ缶	米飯 鯖の照り焼き 白菜の塩昆布和え 味噌汁(南瓜)	米飯 豚肉の塩麹炒め 豆腐の佃煮 清汁
夕食	米飯 八宝菜 春雨の中華和え 中華スープ	米飯 牛肉と野菜の味噌炒め 小松菜の湯菜和え 清汁	米飯 チーズダッカルビ風 青梗菜のナムル風 コンソメスープ	米飯 鯖の塩焼き キャベツのピーナッツ和え 味噌汁	米飯 バサのパン粉焼き 中華和え 味噌汁	米飯 鶏肉のスパイシー焼き 茄子の煮物 清汁	米飯 揚げ魚の香味ソース 青梗菜のごま煮浸し 味噌汁 プリン
3時	チョコワッフル	水ようかん(栗)	クリームコンフェ	抹茶まんじゅう	ワッフルスティック	*秋分の日* おはぎ(さつま芋あん)	
	25	26	27	28	29	30	
朝食	バターロール はちみつ 玉葱サラダ 飲むヨーグルト 白桃缶	クリームエスカルゴ 小松菜サラダ 飲むヨーグルト 梨ソテー	米飯 漬物(しその実漬) 大根の煮物 味噌汁(エノキ) 牛乳	米飯 漬物(青かつば) チンゲン菜の煮浸し 味噌汁(キャベツ) 牛乳	食パン りんごジャム 白菜サラダ 飲むヨーグルト パンナ	パンバイキング キャベツとコーンのサラダ 牛乳 バイン	
昼食	米飯 ホキの生姜焼き 切干大根の煮付け 味噌汁	*郷土料理*徳島* 徳島弁風 ちくわとほうれん草の辛子和え 清汁	米飯 鯖の煮付け ピーナツ和え 味噌汁	米飯 ハヤシライス 海藻サラダ フルーツ(苺)	米飯 鯖のコンク味噌かけ 茄子の煮物 清汁	米飯 鶏肉の山賊焼風 しろなのおかか和え 味噌汁	
夕食	米飯 酢鶏 スパゲティサラダ 清汁	米飯 ミートボールケチャップ煮 和え物 味噌汁	米飯 里芋の豚じゃが風 オクラの中華和え 清汁	米飯 ぶりの幽庵焼き ほうれん草のドレ和え 味噌汁	米飯 青椒肉絲 もやしの大葉和え 味噌汁	米飯 鯖の和風ムニエル のり和え かき玉汁	
3時	塩饅頭	あんずケーキ	豆乳饅頭	オレンジゼリー	ココアロールケーキ	田舎まんじゅう	