



# 9月のお献立



	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(里芋) つみれと大根煮 納豆 桜大根漬  470kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) ごぼう炒め煮 オクラポン酢和え 卵ふりかけ  413kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) 炒り豆腐 ポテトサラダ 鮭ふりかけ  528kcal	チョコブレッド ミニあんパン 牛乳(冷) 肉団子コンソメ煮 ブロッコリーサラダ  448kcal	ご飯 みそ汁(小松菜) さつま揚げと レンコン炒め煮 白菜梅和え かつおふりかけ  394kcal	ご飯 みそ汁(さつま芋) 豆腐ハンバーグ 切り微子大根煮 のりの佃煮  455kcal	ご飯 みそ汁(大根) 麩の卵とじ ほうれん草ごま和え たいみそ  457kcal
昼	ご飯 すまし汁(わかめ・ネギ) 銀ヒラス山椒焼き さつま芋煮 青菜のお浸し   503kcal	★牛肉と 野菜の彩り丼 みそ汁(しめじ・青ネギ) ジャが芋煮 きゅうりしらす和え   485kcal	ご飯 中華スープ (チンゲン菜・ネギ) チンジャオロースー かに焼売 ほうれん草中華和え   577kcal	赤飯 みそ汁(白菜・人参) 鶏肉の南蛮漬 大根おかか煮 酢の物   577kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) 豚もやしニラ炒め ふき煮 かぶとちくわ和え   553kcal	ご飯 みそ汁 (じゃが芋・絹さや) 鯖の塩焼き 人参のたらこ炒め スナップエンドウソテー   567kcal	ご飯 みそ汁(花麩・みつば) 鱈の香味ダレ かぶ煮 辛子マヨネーズ和え   639kcal
おやつ	チョコブッセ 86kcal	かき氷 80kcal	かき氷 80kcal	<b>バナナババロア</b> <b>107kcal</b>	人形焼 79kcal	<b>かき氷</b> <b>80kcal</b>	黒蜜きなこパンケーキ 55kcal
夕	ご飯 みそ汁(小松菜) 揚げ出し豆腐おろし 里芋煮 もやし和え   548kcal	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) 鱈の照り焼 白菜酢みそ和え 昆布の佃煮   442kcal	ご飯 すまし汁 (ハンペン・青ネギ) ホキのみそマヨ焼き 切り干し大根煮 キャベツのゆかり和え   487kcal	ご飯 みそ汁(揚げなす) えび玉甘酢あんかけ インゲンごま和え みかん缶   486kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) 厚揚げ煮 春雨炒め 桜大根漬   527kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) 肉となすのみそ炒め 里芋刻み昆布煮 青かつば漬   508kcal	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・青ネギ) <b>つみれと白菜煮</b> 小松菜炒め 昆布豆佃煮   536kcal

11日は牛肉と夏秋野菜の彩り丼です。13日は赤飯になっています。