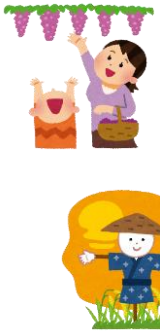
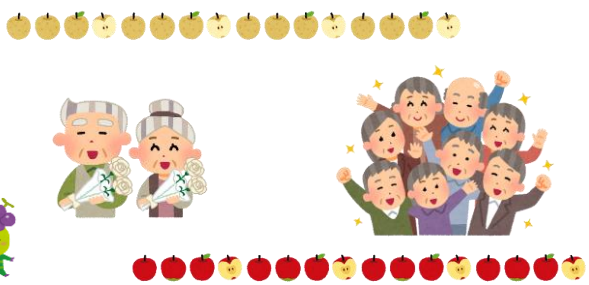
2020 こんだてひょう 9月

	日	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日	5日
朝			食パン（８枚切） ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ハムと野菜の炒め物 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（小松菜、えのき） 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 春菊のシラス和え すまし汁（花麩、葉大根） 牛乳	御飯 ホウレン草の煮浸し 豆サラダ 味噌汁（にら、玉葱） 牛乳	食パン（８枚切） ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾌﾟﾚｰﾝｵﾑﾚﾂ かぶのサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（マッシュルーム、セロリ） 牛乳	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 オクラお浸し 味噌汁（お麩、葉大根） 牛乳
昼			御飯 揚魚の野菜あん（鱈） 南瓜の甘辛煮 キュウリとワカメの酢の物 フルーツ・ミカン缶	胡麻だれ冷やしうどん レンコンと竹輪の炒め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え フルーツ・パイン缶	御飯 カニ玉 シューマイ 春雨中華サラダ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 蒸魚のタルタルソースかけ（白身魚） カリフラワーのカレー風味煮 キャベツとコーンのサラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉の照焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのチーズ焼き 白菜の和風サラダ フルーツ・リンゴ缶
夕			御飯 豆腐ステーキ・メンタイソース マカロニソテー キャベツとトマトのサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（あさり、玉葱）	御飯 魚の煮付け（鰆） 里芋の炒め物 茄子のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ 味噌汁（畑菜、白菜）	御飯 豚肉の生姜焼き さつま芋とｴﾘﾝｷﾞｳの煮物 アスパラの酢味噌かけ すまし汁（とろろ昆布、白葱）	御飯 生揚げと青菜のﾁｬﾝﾌﾟﾙ じゃが芋の煮物 大根サラダ 味噌汁（玉葱、水菜）	御飯 魚の塩焼（サバ） かぶの味噌煮 ごぼうサラダ すまし汁（素麺、椎茸）
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝	御飯 スクランブルエッグ 小松菜とカニカマのサラダ 味噌汁（白玉麩、春菊） 牛乳	御飯 ハンペンの煮物 インゲンのクルミ和え 味噌汁（じゃが芋、水菜） 牛乳	食パン（８枚切） ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ カブの炒め 豆サラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（玉葱、畑菜） 牛乳	御飯 野菜のそぼろ炒め モロヘイヤのお浸し すまし汁（蒲鉾、三つ葉） 牛乳	御飯 厚焼卵 ホウレン草の磯和え 味噌汁（庄内麩、白葱） 牛乳	食パン（８枚切） ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾎﾟﾃﾄとウインナーのソテー アスパラのサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ひらたけ、水菜） 牛乳	御飯 小松菜の卵炒め カブとワカメのサラダ 味噌汁（玉葱、にら） 牛乳
昼	御飯 魚の有馬煮（白身魚） 南瓜とハムのソテー カリフラワーのポン酢かけ フルーツ・白桃缶	ﾎﾟｰｸカレーライス カブのトマト煮 スパゲティーサラダ フルーツ・マンゴー缶	御飯 鶏と車麩の煮物 青梗菜の炒め物 角切さつま芋フレンチサラダ フルーツ・パイン缶	御飯 魚の田楽（鰺） ひじきの煮物 春菊のワサビ醤油和え フルーツ・和梨缶	御飯 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 じゃが芋とツナの炒め物 白菜の甘酢和え フルーツ・ミカン缶	御飯 蒸し餃子の中華タレ 青梗菜とアサリの炒り煮 ゼンマイのナムル フルーツ・リンゴ缶	御飯 コロッケ 豚肉と大根の煮物 ゆかり風味（モロヘイヤ） フルーツ・黄桃缶
夕	御飯 鶏とセロリの中華炒め 青梗菜の中華旨煮 大根のレモン和え 中華スープ（ヤングコーン、青葱）	御飯 魚の卵とじ（タラ） レンコンのベーコン炒め モヤシとニラのお浸し 味噌汁（油揚げ、わかめ）	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 ビーマンとウインナーのソテー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのチーズサラダ コーンポタージュ	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 茄子とエリンギの炒め物 かぶの和風和え 味噌汁（オクラ、白玉麩）	御飯 豆腐の中華うま煮 ビーフン炒め 小松菜の中華和え 中華スープ（コーン、わかめ）	御飯 魚の香味焼き（鰆） 里芋と大豆の煮物 トマトと玉葱の青ジソサラダ 味噌汁（春菊、舞茸）	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース カリフラワーのミルク煮 人参サラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（セロリ、葉大根）
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝	御飯 竹輪の野菜炒め モヤシのサラダ 味噌汁（オクラ、人参） 牛乳	御飯 揚げボールの煮物 オクラのおかか和え 味噌汁（お麩、にら） 牛乳	食パン（８枚切） ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ミートオムレツ ホウレン草のお浸し ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（さつま芋、セロリ） 牛乳	御飯 もやしの干しエビ炒め なすの生姜和え 味噌汁（人参、畑菜） 牛乳	御飯 ハンペンと野菜の煮物 モロヘイヤのなめ茸和え 味噌汁（玉葱、わかめ） 牛乳	食パン（８枚切） ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ベーコンと小松菜のソテー 豆サラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（もやし、畑菜） 牛乳	御飯 切干大根の炒り煮 オクラのおかか和え 味噌汁（あさり、水菜） 牛乳
昼	御飯 ハンバーグトマトソース さつま芋のレーズン煮 マカロニサラダ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 魚の黄金煮（ホキ） カブの炒め 春菊の辛子和え フルーツ・リンゴ缶	御飯 肉豆腐 冬瓜のあんかけ キュウリとワカメの酢の物 フルーツ・マンゴー缶	醤油ラーメン 海老シューマイ アスパラの中華和え フルーツ・ミカン缶	御飯 五目卵焼き じゃが芋金平 キャベツの青しそ和え フルーツ・黄桃缶	御飯 揚げ鶏の南蛮漬け レンコンの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和風和え フルーツ・和梨缶	御飯 蒸魚のあんかけ（鱈） 青梗菜と生揚げの炒め物 南瓜のサラダ フルーツ・パイン缶
夕	御飯 魚のさらさ蒸し（白身魚） レンコンと切昆布の炒り煮 ホウレン草の錦糸和え 味噌汁（南瓜、青葱）	御飯 豚肉のソース焼き 野菜の蒸し煮 ヒジキ和風サラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（玉葱、マッシュルーム）	御飯 魚の胡麻だれ焼き（鯖） 付合せ そぼろ炒め 青梗菜の和え物 味噌汁（大根、葉大根）	御飯 里芋と高野豆腐の煮物 小松菜とコーンの炒め物 柚子味噌和え（カブ） すまし汁（花麩、水菜）	御飯 蒸魚のオーロラソースかけ（白身魚） カリフラワーのスープ煮 インゲンのサラダ 豆のポタージュ	御飯 魚の韓国焼き（鰺） なすと豚肉の炒め煮 ホウレン草のナムル 味噌汁（なめこ、葉大根）	御飯 卵と春雨の炒め物 シューマイ 春菊の磯辺和え 中華スープ（ヤングコーン、玉葱）
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
朝	御飯 かぶと人参の煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁（白菜、絹さや） 牛乳	御飯 つみれとレンコンの煮物 白菜のサラダ 味噌汁（里芋、にら） 牛乳	食パン（８枚切） ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ チーズ入りスクランブル 豆サラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（人参、畑菜） 牛乳	御飯 厚焼卵 茄子のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ 味噌汁（ひらたけ、わかめ） 牛乳	御飯 秋刀魚の生姜煮 モヤシの胡麻ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁（玉葱、白菜） 牛乳	食パン（８枚切） ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ アスパラとエビの炒め物 スパゲティーサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（人参、コーン） 牛乳	御飯 カリフラワーの炒め モロヘイヤのお浸し 味噌汁（南瓜、葉大根） 牛乳
昼	御飯 回鍋肉 卵豆腐のカニあんかけ モヤシの中華サラダ フルーツ・マンゴー缶	敬老の日 赤飯 付 天つゆ・おろし 豆腐の菊花あん ピーナッツ和え（春菊） ムースケーキ	お彼岸（デザート） 御飯 魚の幽庵焼き（サワラ） ひじきの炒め煮 キャベツのピーナッツ和え おはぎ（ぼたもち）	御飯 家常豆腐 大根の炒り煮 ゼンマイのナムル フルーツ・パイン缶	御飯 白身魚の磯辺揚げ（タラ） 鶏肉と里芋の煮物 チンゲン菜のわさび和え フルーツ・ミカン缶	御飯 イタリアンオムレツ イカ団子と野菜のコンソメ煮 ホウレン草の和風ドレッシング フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 鶏肉の照焼き 春雨の旨煮 トマトのポン酢かけ フルーツ・和梨缶
夕	御飯 魚の煮付け（鰤） さつま芋の炒め物 モロヘイヤの辛子和え 味噌汁（白玉麩、わかめ）	御飯 豚肉と野菜の炒め物 南瓜の煮物 トマトとアスパラのサラダ 味噌汁（玉葱、ひらたけ）	御飯 酢鶏 冬瓜の煮物 ホウレン草の中華和え 中華スープ（干しエビ、水菜）	御飯 蒸魚のタルタルソースかけ（白身魚） 肉団子・サツマ芋の甘辛煮 オクラのなめ茸和え 味噌汁（ごぼう、畑菜）	御飯 豆腐の肉味噌かけ 薩摩揚げの炒り煮 インゲンとコーンのサラダ すまし汁（花麩、水菜）	御飯 豚肉となすの甘辛煮 竹輪入きんぴらごぼう キュウリとワカメの酢の物 味噌汁（春菊、舞茸）	御飯 魚の野菜あんかけ（鯖） 炒り豆腐（ミックスベジタブル） ゆかり風味（小松菜） すまし汁（素麺、青葱）
	27日	28日	29日	30日			
朝	御飯 玉子ロール 人参サラダ すまし汁（ひらたけ、三つ葉） 牛乳	御飯 じゃが芋の煮物 オクラのシラス和え 味噌汁（揚げ茄子、わかめ） 牛乳	食パン（８枚切） ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ オムレツ かぶのサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（もやし、マッシュルーム） 牛乳	御飯 白菜とアサリの炒り煮 ピーナッツ和え（アスパラガス） すまし汁（花麩、オクラ） 牛乳			
昼	御飯 和風あんかけハンバーグ 茄子と豚肉の味噌炒め 春菊のわさび和え リンゴ・ヨーグルト	スパゲティーミートソース キャベツとベーコンのソテー カリフラワーのサラダ フルーツ・マンゴー缶	御飯 豚肉のカレー風味 さつま芋の甘辛煮 小松菜のサラダ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 揚出し豆腐あんかけ レンコンと竹輪のおかか煮 青梗菜のポン酢和え フルーツ・ブドウ缶			
夕	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 大根とあさりの炒め煮 中華冷奴 中華スープ（ヤングコーン、わかめ）	御飯 魚の塩麹焼き（鰤） かぶの煮物 ホウレン草とシメジの和え物 味噌汁（庄内麩、白葱）	御飯 魚の沢煮（カレイ） 切干大根の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和風和え すまし汁（蒲鉾、青葱）	御飯 蒸魚のゴマダレ漬け（鰆） モヤシとニラの炒め物 トマトと玉葱のサラダ 味噌汁（春菊、シメジ）			



※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。
※常食の献立内容を掲載させていただいています。