杉の郷　9月献立表

							9月1日(土)
朝							パターロールパン 牛乳 チーズサラダ
昼							ツナとなめたけの炊き込みご飯 ぶりの塩焼き 焼きなすの胡麻だれ みそ汁(ｼﾞｬｶﾞｲﾓ､ﾜｶﾒ)
夕							ご飯 鶏肉の甘酢炒め ブロッコリーの胡麻辛子和え 厚揚げのしょうが煮
	9月2日(日)	9月3日(月)	9月4日(火)	9月5日(水)	9月6日(木)	9月7日(金)	9月8日(土)
朝	メロンパン 野菜と果物のジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ、たくあん漬け	バターロールパン コーヒー牛乳 プレーンオムレツ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ、佃煮昆布	バターロールパン カルピス ミックスフルーツ	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
昼	ご飯 鮭の照り焼き カレー風味ポテトサラダ いかとインゲンの梅肉和え みそ汁(玉葱、板ふ)	開園記念　お祝い膳 赤　飯 吸い物(花麩)	ご飯 かじきのチーズのせピカタ ほうれん草とベーコンの油炒め 玉ねぎとカニカマの胡麻ダレサラ みそ汁(豆腐、えのき)	ご飯 揚げだし鶏天 冷ややっこ 野菜ソテー みそ汁(キャベツ)	ご飯 スパゲッティ ナポリタン ゆで卵と水菜のポン酢サラダ ベーコンスープ	ご飯 鶏肉とアスパラの柚子胡椒焼き マカロニサラダ 焼きなすの胡麻だれ みそ汁(油揚げ、玉葱)	ご飯 さば塩焼き 厚揚げとキャベツの味噌炒め ブロッコリーの胡麻辛子和え 豚　汁
夕	他人丼 小松菜とひじきの煮物 豆腐スープ バナナ	ご飯 赤魚のみそ煮 にらともやしの卵とじ かぼちゃの煮物	ご飯 すきやき風煮 きゅうりワカメ酢の物 大豆の昆布煮	ご飯 さわらの西京焼き ちんげん菜のかにあん きんぴら	ご飯 豚肉の中華味噌炒め 玉ねぎとカニカマの胡麻ダレサラ 春雨と胡瓜の酢の物	ご飯 魚のあんかけ じゃが芋の煮物 鶏レバーのピリ辛ソテー	ご飯 鶏肉のパン粉焼き もやしのカレー炒め 切干大根の田舎煮
	9月9日(日)	9月10日(月)	9月11日(火)	9月12日(水)	9月13日(木)	9月14日(金)	9月15日(土)
朝	クリームパン りんごストレートジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 ふりかけ、佃煮昆布	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ、たくあん漬け	バターロールパン ぶどうのカルピス ミックスフルーツ	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
昼	ご飯 豚肉のしょうが焼き いんげんの炒め煮 しらす干し和え 人参の豆乳スープ	ご飯 さばの竜田揚げ 竹輪とオクラの納豆和え 小松菜とカニかまのソテー 赤だし	バターライス 茄子のグラタン 菜果サラダ りんごの甘煮 スープ	梅しそごはん エビとレタスの焼きそば 春巻き かき玉汁	ご飯 カレイのから揚げ ツナじゃが きゅうりの酢みそ和え みそ汁(豆腐、わかめ)	ご飯 ポークピカタ スパゲッティサラダ 里芋の煮物 みそ汁(ｴﾉｷﾀﾞｹ、ﾐﾂﾊﾞ)	ご飯 鮭の柚子味噌焼き かぼちゃの小倉煮 ほうれん草サラダ 豚　汁
夕	三色丼 里芋の味噌煮 ｷｭｳﾘともやしの酢の物 みそ汁(わかめ、ねぎ)	ご飯 豚しゃぶのみぞれ煮 シューマイ 豆腐とわかめの和え物	ご飯 あじの塩焼き ブロッコリーの胡麻辛子和え とうろく豆煮	ご飯 茹で鶏と胡瓜の胡麻和え にらともやしの炒め物 さつまいものバター煮	ご飯 すきやき風煮 小松菜の菜種和え 金時豆	ご飯 赤魚のみそ煮 鶏レバーの甘辛煮 豆腐とニラの炒め物	ご飯 とり肉のしょうが煮 玉葱の卵とじ しらす干し和え
	9月16日(日)	9月17日(月)	9月18日(火)	9月19日(水)	9月20日(木)	9月21日(金)	9月22日(土)
朝	小倉ﾊﾟﾝ フルーツミックスジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ、佃煮昆布	クリーム小町 コーヒー牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ、しば漬け	バターロールパン ミルクココア カットりんご	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
昼	ご飯 クリームシチュー もやしとハムの辛子醤油和え 和風サラダ	ご飯 ひじきハンバーグ 大根とツナの煮物 ほうれん草サラダ みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 チキンカツ 油揚げのおろし煮 タコの酢の物 みそ汁(豆腐、わかめ)	ツナとまいたけのポン酢醤油ご飯 さんまの塩焼き 豆腐の田楽 みそ汁(大根、しめじ)	ご飯 鶏肉と白ネギの照り焼き カレー風味ポテトサラダ オクラのゆかり和え みそ汁(キャベツ)	おにぎり お好み焼き ほうれん草の山かけ 赤だし	海の幸入ライスカレー アスパラガスのサラダ カルピス寒天
夕	牛丼 冷ややっこ 小松菜胡麻和え みそ汁(油揚げ、わかめ)	ご飯 さわらの西京焼き じゃが芋とにんにくの茎の炒め物 豆腐の土佐煮	ご飯 煮魚 鶏レバーのピリ辛ソテー ブロッコリーの胡麻辛子和え	ご飯 豚肉の中華味噌炒め 焼ぎょうざ 春雨と胡瓜の酢の物	ご飯 たらのムニエル もやしとハムの辛子醤油和え 大豆の五目煮	ご飯 大根と鶏肉の味噌煮 キャベツの炒め物 卵豆腐しめじあんかけ	ご飯 豚肉の七味焼き いんげんのピーナッツ和え 人参の白和え
	9月23日(日)	9月24日(月)	9月25日(火)	9月26日(水)	9月27日(木)	9月28日(金)	9月29日(土)
朝	メロンパン 野菜と果物のジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ、佃煮昆布	デニッシュチョコ コーヒー牛乳 ﾎﾟﾃﾄサラダ(朝用)	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ、たくあん漬け	バターロールパン カルピス マンゴープリン	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
昼	ご飯 ささ身のピカタ 厚揚げとキャベツの味噌炒め きんぴら みそ汁(玉葱)	さつま芋御飯 お月見ハンバーグ 筑前煮 赤だし	ご飯 油淋鶏 カニシューマイ くらげの酢の物 玉子の中華風スープ	ご飯 ポークチャップ 切り干し大根のピリ辛サラダ コーン和え みそ汁(油揚げ、玉葱)	ご飯 ぶりの塩焼き じゃが芋といんげんの煮物 焼きなすの生姜和え みそ汁(豆腐、本ｼﾒｼﾞ)	ご飯 プルコギ 三色いなりの煮物 きのこのみぞれ和え みそ汁(油揚げ、わかめ)	ご飯 鮭のムニエル ちんげん菜のかにあん しそ納豆 豚　汁
夕	ご飯 魚の蒲焼き かぼちゃのそぼろ煮 春雨と胡瓜の酢の物	ご飯 青梗菜の豆乳煮 とりささ身の和え物 えのき茸のベーコン炒め	ご飯 さばのみそ煮 しらたきと油揚げ炒煮 トマトときゅうりのごま和え	ご飯 かれいと野菜の煮物 にらレバー炒め さつまいものバター煮	ご飯 鶏肉のパン粉焼き しらたきの炒め物 がんもの煮つけ	ご飯 魚のマリネ にらともやしの卵とじ 里芋の味噌煮	ご飯 鶏肉の塩焼き 切干大根の田舎煮 オクラとツナの和え物
	9月30日(日)						
朝	メロンパン フルーツミックスジュース ヨーグルト						
昼	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 小松菜と油あげの煮浸し しらす干し和え みそ汁(豆腐、ねぎ)						
夕	ハヤシライス ピーナツサラダ バナナ チョコウエハース						