

# 杉の郷 9月献立表

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7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 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 ポテトサラダ(朝用)	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 小松菜のおひたし(朝用) ふりかけ、たくあん漬け	バターロールパン コーヒー 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 赤魚と大根の煮つけ 小松菜ともやしのピリ辛和え ゴーヤの味噌炒め みそ汁(豆腐、ねぎ)	炊き込み御飯 鮭の照り焼き なすとピーマンの揚げ浸し 赤だし しば漬け	赤飯 開園記念 お祝い膳 吸い物(花麩)	ご飯 インゲンかき揚げ マカロニサラダ 冷ややっこ みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 焼うどん 三色きんぴら 温泉卵のなめたけおろし みそ汁(豆腐、わかめ)	ご飯 鶏のカレー風味から揚げ じゃこ入り風ポテトサラダ トマトのみぞれ和え みそ汁(油揚げ、もやし)	ご飯 ぶりの塩焼き 野菜の玉子とじ炒め 焼きなすの胡麻だれ みそ汁(じゃがいも、ワカメ)
夕	ハヤシライス 海草サラダ 卵豆腐 チョコウエハース	ご飯 鶏肉のマリネ 玉葱の卵とじ 豆腐とニラの炒め物	ご飯 豚肉の炒め煮 厚揚げのしょうが煮 春雨の酢のもの	ご飯 魚のカレーソースかけ キャベツの生姜醤油和え 大豆の昆布煮	ご飯 鶏肉のパン粉焼き きのこ竹輪の煮びたし にらともやしの炒め物	ご飯 さばといんげんのみそ煮 ピーマン卵 とうろく豆煮	ご飯 牛肉とごぼうの煮物 オクラとツナの和え物 油揚げの炒め物
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)	ご飯 ウインナーの春巻き りんごサラダ ちんげんさいの生姜醤油和え みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 かじきのチーズのセビカタ 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 きのこ鮭の和風パスタ トマトときゅうりのごま和え ベーコンスープ コーヒー寒天	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	他人井 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 セロリと豚肉の炒め物 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 鶏肉のホイロ焼き もやしのカレー炒め 切干大根の田舎煮
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 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 豚肉のしょうが焼き いんげんの炒め煮 しらす干し和え 人蔘の豆乳スープ	ご飯 さばの竜田揚げ 竹輪とオクラの納豆和え 小松菜とカニカマのソテー 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	梅しごはん あじのつみれ揚げ 三色きんぴら ほうれん草の白和え みそ汁(油揚げ、わかめ)	海の幸入ライスカレー グリーンサラダ フルーツ寒天	[共]ツナとなめたけの炊き込みご飯 [A]味噌ラーメン [B]天ぷらうどん [共]ちんげんさいの生姜醤油和え [共]水ようかん	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 とり肉の甘辛煮 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 牛肉と大根の煮付け 小松菜の菜種和え 金時豆	ご飯 さばの葱みそ焼き 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
朝	小倉パン 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 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 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 お月見ハンバーグ さつま芋サラダ タコの酢の物 みそ汁(豆腐、板ふ)、おはぎ	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)	ツナとまいたけのボン酢醤油ご飯 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	ご飯 赤魚のきのこソースかけ 厚揚げの卵とじ 小松菜胡麻和え みそ汁(豆腐、昆布、ネギ)
夕	牛井 冷ややっこ 小松菜胡麻和え みそ汁(油揚げ、わかめ)	ご飯 赤魚の卸煮 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 焼きょうざ 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 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め いんげんのピーナッツ和え 人蔘の白和え
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 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ、佃煮昆布					
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)	ご飯 おでん きゅうりワカメ酢の物 みそ汁(豆腐、なめこ)					
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					