

杉の郷 9月献立表

			9月1日(水)	9月2日(木)	9月3日(金)	9月4日(土)	
朝			バターロールパン 牛乳 マカロニサラダ(朝用)	バターロールパン 牛乳 ポテトサラダ(朝用)	ご飯 みそ汁 こんにゃくの白和え(朝) しば漬け	バターロールパン コーヒー牛乳 スパサラダ(朝用)	
昼			ご飯 鮭のクリーム煮 青菜のお浸し 切干大根の田舎煮 みそ汁(わかめ、ねぎ)	ハヤシライス 海藻サラダ マンゴーゼリー	ご飯 かじきのチーズのせびカタ 玉ねぎとカニカマの胡麻ダレサラ ほうれん草とベーコンの油炒め みそ汁(豆腐、えのき)	ご飯 どうもろこしと鶏肉の中華炒め マカロニサラダ 冷ややっこ みそ汁(玉葱、板ふ)	
夕			ご飯 鶏肉の甘酢炒め いんげんのごま和え うの花煮	ご飯 ブリ大根 ほうれん草となめこの和え物 だし巻き卵あんかけ	ご飯 豚肉の炒め煮 春雨の酢のもの かぼちゃの甘煮	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	
	9月5日(日)	9月6日(月)	9月7日(火)	9月8日(水)	9月9日(木)	9月10日(金)	
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト(朝用)	おぐら小町 牛乳 コンサラダ	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮(朝用) しば漬け	バターロールパン 牛乳 マカロニサラダ(朝用)	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 枝豆そぼろ(朝用) たくあん漬け	バターロールパン カルピス チーズサラダ
昼	ご飯 さばの生姜焼き 温泉卵のなめたけおろし 筑前煮 みそ汁(麩、ねぎ)	ご飯 鶏のカレー風味から揚げ じゃこ入り和風ポテトサラダ 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 焼きなすの胡麻だれ 野菜の玉子とじ炒め みそ汁(シヤガイモ、ワカメ)	鮭ご飯 シーフードサラダ きんぴられんこん みそ汁(大根、しめじ)	ご飯 豚キムチ炒め りんごサラダ 里芋の煮物 みそ汁(そうめん、ねぎ)	開園記念 お祝い膳 吸い物(花麩)	ご飯 はんぺんチーズサンド くずし豆腐とオクラの和えもの 野菜ソテー みそ汁(さつま芋、ネギ)
夕	他人井 小松菜の胡麻和え オニオンコンソメスープ	ご飯 あじの照り焼き コーンとえ ピーマン卵	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	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 春雨サラダ(中華風) きのこ竹輪の煮びたし	ご飯 しいらのみそ煮 塩昆布の和え物 なすとピーマンソテー	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 タラのケチャップ炒め 枝豆とキャベツサラダ ちんげん菜のかかあん
	9月12日(日)	9月13日(月)	9月14日(火)	9月15日(水)	9月16日(木)	9月17日(金)	
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト(朝用)	デニッシュレモンヨーグルト 牛乳 コンサラダ	ご飯 みそ汁 鶏五目(朝用) たくあん漬け	バターロールパン 牛乳 ポテトサラダ(朝用)	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮(朝用) 漬物(朝用)	
昼	ご飯 さば塩焼き いんげんのピーナツ和え 肉じゃが みそ汁(卵、ねぎ)	ご飯 茄子のグラタン カリフラワーのマリネ ミネストローネ フルーチェ	チキンカレー グリーンサラダ フルーツヨーグルト	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	マーボー丼 大根のさっぱりサラダ かき玉汁	バターロールパン きのこ鮭の和風バスタ 焼肉サラダ 青リンゴゼリー クラムチャウダー	ご飯 揚げだし鶏天 ほうれん草の白和え さつまいものバター煮 みそ汁(油揚げ、わかめ)
夕	チキンライス コーンスープ バナナ チョコウエハース	ご飯 魚のあんかけ ひじきサラダ 鶏レバーのピリ辛ソテー	ご飯 いかと野菜炒め ブロッコリーの胡麻辛子和え もやしとウインナー卵とじ	ご飯 豆腐とエビの中華煮 キャロットもやしの酢の物 ツナ缶の卵とじ	ご飯 カジキ塩焼き コールスローサラダ トマト入りちらし	ご飯 とり肉の甘辛煮 もやしとハムの辛子醤油和え とうろく豆煮	ご飯 ブリと大根のうま煮 白菜の辛子醤油和え 三色きんぴら
	9月19日(日)	9月20日(月)	9月21日(火)	9月22日(水)	9月23日(木)	9月24日(金)	
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト(朝用)	いちご小町 牛乳 ツナサラダ	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物(朝用) 漬物(朝用)	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 枝豆そぼろ(朝用) 漬物(朝用)	
昼	ご飯 かじきのチーズパン粉焼き 金時豆 五目ひじき煮 豚汁	ご飯 おでん きゅうりワカメ酢の物 みそ汁(ジャガイモ、ネギ)	ご飯 お月見ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁(小松菜、えのき) 十五夜ゼリー	ご飯 クリームシチュー きゃべつのサラダ チーズ入りスクランブルエッグ	こぎつねごはん ポークピカタ タコの酢の物 きのこ汁 おはぎ	三色丼 もずくの酢のもの さつまいものバター煮 みそ汁(白菜、にら)	ご飯 焼きそば さんまの塩焼き 冷ややっこ みそ汁(なす、ミウカ)
夕	五目チャーハン 蒸しシューマイ 中華スープ2 鉄分入り玉子せんべい	ご飯 さばの葱みそ焼き くずし豆腐とオクラの和えもの 鶏レバーの甘辛煮	ご飯 とり肉のしょうが煮 しらす干し和え 玉葱の卵とじ	ご飯 鮭のムニエル 海藻サラダ 小松菜とエリンギのごま炒め	ご飯 赤魚の卸煮 イカとオクラの納豆和え ジャーマンポテト	ご飯 かじきのチーズパン粉焼き ブロッコリーの胡麻辛子和え 鶏レバーの甘辛煮	ご飯 豚肉の中華味噌炒め 春雨と胡瓜の酢の物 大根とツナの煮物
	9月26日(日)	9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)	9月30日(木)		
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト(朝用)	デニッシュチョコ 牛乳 ポテトサラダ(朝用)	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮(朝用) 漬物(朝用)	バターロールパン 牛乳 コンサラダ	バターロールパン 牛乳 ツナサラダ		
昼	ご飯 鶏肉と白ネギの照り焼き きんぴられんこん オクラのゆかり和え みそ汁(なめこ、ねぎ)	ご飯 とんべい焼き 三色浸し 赤だし フルーチェ	ご飯 赤魚のきのこソースかけ 小松菜胡麻和え がんもどきの含め煮 みそ汁(トロ昆布、ネギ)	ご飯 鶏肉のトマトソース煮 大根サラダ 厚揚げとキャベツの味噌炒め みそ汁(玉葱、なめこ)	[A]天井 [B]かつ井 [共]漬物 [共]みそ汁(油揚げ、白菜) [共]コーヒー寒天		
夕	炒め卵チャーハン(エビ入り) 焼きようざ 中華スープ2 チョコウエハース	ご飯 大根と鶏肉の味噌煮 卵豆腐しめじあんかけ キャベツの炒め物	ご飯 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め いんげんのピーナツ和え 里芋とイカの煮物	ご飯 魚の蒲焼き 春雨と胡瓜の酢の物 かぼちゃのそぼろ煮	ご飯 さわらの西京焼き とりさき身の和え物 えのき茸のベーコン炒め		