

# 杉の郷 9月献立表

		9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)
朝		オリエンタルベーカリーパン 牛乳 ヨーグルト	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	ヴォルベパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	厚ぎりフレンチ 牛乳 ヨーグルト	ヴォルベパン 野菜ジュース ヨーグルト	バターロールパン コーヒー牛乳 ヨーグルト
		ご飯 五目卵焼き なすの塩昆布和え 白ねぎのみぞクリームシュー	ご飯 ポーク梅ハニー 胡瓜の胡麻和え はるさめスープ	ご飯 えだまめコロッケ ほうれん草サラダ スタミナみそ汁	開園記念 お祝い膳 梨	ご飯 カジキ塩焼き 野菜のからしごまあえ 赤だし	冷やし中華 チキンナゲット ワカメスープ
		ご飯 鶏肉とゴボウの酢しようゆ煮 レタスの胡麻ドレ和え かぼちゃの甘煮	ご飯 そら おかげ (自身魚フライ) みそ汁(オクラ、なめこ)	ご飯 そら おかげ (冷しゃぶサラダ) うずら卵とえびのスープ	ご飯 そら おかげ (鮭の塩焼き) 切干大根スープ	ご飯 そら おかげ (豆腐ハンバーグ) コーンスープ	ご飯 しいらのカレー焼き きゅうりの三杯酢和え ピザポテト
	9月7日(日)	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)
朝	バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト	オリエンタルベーカリーパン 牛乳 ヨーグルト	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	ヴォルベパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	厚ぎりフレンチ 牛乳 ヨーグルト	ヴォルベパン 野菜ジュース ヨーグルト	バターロールパン コーヒー牛乳 ヨーグルト
昼	ゆかりごはん とんべい焼き トマトの中華風冷や奴 きゅうりのスープ	ご飯 とり肉となすの南蛮煮 かぼちゃのアーモンドサラダ 秋のみそ汁	ご飯 ミックスフライ 花野菜のごまみそ和え コンソメたまごスープ	ハヤシライス コールスローサラダ 野菜と豆のスープ	かわせ飯 ぶりのににくしょうが焼き りっちゃんサラダ 高野豆腐のみそ汁	きしめん ひじきとチーズのマリネ ごぼうとしめじのバター炒め	韓国風ちらし寿司 さつま芋のペッロン風サラダ 玉子入りギョーザスープ
夕	ご飯 あじの南部焼き レタスの胡麻酢和え 里芋のそぼろ煮	ご飯 たらのムニエル 切り干し大根のごまヨーソラダ きのこと竹輪の煮びたし	ご飯 そら おかげ (鮭の照り焼き) もずくのスープ	ご飯 そら おかげ (肉団子の甘酢あん) ごまみそ汁	ご飯 そら おかげ (カニクリームコロッケ) かぼちゃスープ	ご飯 そら おかげ (鶏みそ焼き) 冬瓜スープ	ご飯 しいらのみそ煮 みかん入り酢の物 クーブリチー
	9月14日(日)	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)
朝	バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト	オリエンタルベーカリーパン 牛乳 ヨーグルト	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	ヴォルベパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	厚ぎりフレンチ 牛乳 ヨーグルト	ヴォルベパン 野菜ジュース ヨーグルト	バターロールパン コーヒー牛乳 ヨーグルト
昼	衣笠丼 赤しそ和え せん切り野菜のすまし汁	ご飯 秋のあげだし豆腐 レタスと温泉卵のシーザーサラダ みそ汁(さつま芋、ズキ)	ご飯 豚肉のバーベキューソースかけ ゆでなすのナムル 中華コーンスープ	コーンピラフ さばと大豆のカレーソースがけ フレンチサラダ 豚キャベツ高野豆腐の椀	ご飯 照り焼きハンバーグ カラフルサラダ クリーミーカレー春雨スープ	ご飯 マー婆ー厚揚げ ひじきサラダ 押し麦のスープ	鶏肉のみぞれそば さつま芋サラダ 小松菜とカニかまのソテー
夕	ご飯 赤魚のきのこソースかけ ひじきとささみの梅マヨサラダ ガーリックポテト	ご飯 かじきのチーズパン粉焼き れんこんのしやきしやき酢 鶏レバーの甘辛煮	ご飯 そら おかげ (ラタトゥイユ) 白菜スープ	ご飯 そら おかげ (油淋鶏) あおのりのみそ汁	ご飯 そら おかげ (白身魚の天ぷら和風あん) なすのスープ野菜	ご飯 そら おかげ (えびチリと海鮮焼壳) 鶏肉ワカメスープ	ご飯 さばのさっぱり煮 海と畑のサラダ きらすの煮物
	9月21日(日)	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)
朝	バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト	オリエンタルベーカリーパン 牛乳 ヨーグルト	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	ヴォルベパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	厚ぎりフレンチ 牛乳 ヨーグルト	ヴォルベパン 野菜ジュース ヨーグルト	バターロールパン コーヒー牛乳 ヨーグルト
昼	ご飯 スペイン風オムレツ プロッコリーサラダ 豆苗スープ	秋の味覚ごはん 豆腐ナゲット 大根のさっぱりサラダ みそ汁(ハンパン、小松菜)	ご飯 チキンチキンごぼう パンバンジーサラダ 実だくさんスープ	秋野菜カレー グリーンサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 鶏肉とポテトのレモン和え カリフラワーとコンのサラダ ミネストローネ	バターロールパン なす入りミートスパッグティ スイートポテトサラダ ジュリエンヌスープ	ご飯 まぜまぜチャーハンの具 マカロニサラダ 中華野菜スープ
夕	豚のピリ辛丼 もやしと油揚げのごま酢和え みそ汁(なめこ、ねぎ)	ご飯 しいらの蒲焼き 海藻サラダ もやしのナポリタン	ご飯 そら おかげ (鮭マヨネーズ焼き) わかめとアサリのスープ	ご飯 そら おかげ (蒸し鶏) 中華野菜スープ	ご飯 そら おかげ (鮭の塩焼き) さつま汁	ご飯 そら おかげ (チキンステーキ) みそシチュー	ご飯 豚肉の七味焼き アップルサラダ 水菜とベーコン煮びたし
	9月28日(日)	9月29日(月)	9月30日(火)				
朝	バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト	オリエンタルベーカリーパン 牛乳 ヨーグルト	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト				
昼	ご飯 ブリ大根 じゃが芋のわさびサラダ 豆腐シューまい すまし汁(そうめん)	とふめし 野菜のからしごまあえ がんもどきの野菜あん 豚汁	ご飯 レバーミンチカツ 枝豆さらだ じやがもち中華スープ フルーツボンチ(梅ジュース)				
夕	きんびら丼 野沢菜納豆 まごわやさしい味噌汁	ご飯 マカロニグラタン チョレギサラダ かぼちゃのそぼろ煮	ご飯 そら おかげ (豚のしょうが焼き) きのこの味噌汁				

