

# 9月

## 週間献立表



| お楽しみ | 8日<br>(日)                                     | 9日<br>(月)                                   | 10日<br>(火)  | 11日<br>(水)   | 12日<br>(木)  | 13日<br>(金)  | 14日<br>(土)   |
|------|---|---|---|--|---|---|--|
|      | セレクトパン<br>ほうれん草オムレツ<br>青梗菜の<br>大葉サラダ<br>中華スープ | ごはん<br>チキンピカタ<br>アスパラのお浸し<br>梅びしお<br>味噌汁    | ごはん<br>だし巻き玉子<br>きゅうりの酢の物<br>ふりかけ<br>味噌汁            | ごはん<br>メヌケの焼き浸し<br>ほうれん草のソ<br>テー<br>鯛味噌<br>味噌汁                   | セレクトパン<br>イかつみれの<br>コンソメ煮<br>大豆煮<br>コーンスープ          | ごはん<br>玉子焼き<br>切り干し大根の<br>煮物<br>ふりかけ<br>味噌汁                 | ごはん<br>チキンナゲット<br>野菜ソース<br>カリフラワーの<br>マヨサラダ<br>海苔佃煮<br>味噌汁 |
|      | 牛 乳   | 牛 乳   | 牛 乳   | 牛 乳  | 牛 乳   | 牛 乳   | 牛 乳  |
| 朝    |   |   |   |  |   |   |  |
| 昼    | ごはん<br>白身魚の味噌煮<br>金平牛蒡<br>スパゲティサラダ<br>清汁      | ちらし寿司<br>茄子の田舎煮<br>茶碗蒸し<br>味噌汁              | ごはん<br>鶏肉のやわらか煮<br>もやしの炒め物<br>味噌汁<br>ぶどうゼリー         | ポークカレー<br>福神漬け<br>らっきょう漬け<br>ブロッコリーの<br>洋風お浸し<br>杏仁豆腐の<br>杏ソースかけ | 炒飯<br>鶏の唐揚げ<br>もやしの<br>土佐酢和え<br>中華スープ               | ごはん<br>カレイのグリル<br>タルタルソースかけ<br>大豆と昆布の煮物<br>白菜のあっさり漬け<br>味噌汁 | おにぎり<br>醤油ラーメン<br>かにシューマイ<br>★コーヒーゼリー<br>★りんごゼリー           |
| おやつ  | ユニットごと  | ユニットごと                                      | ユニットごと  | ユニットごと   | ユニットごと  | ユニットごと  | ユニットごと   |
| 夕    | ごはん<br>和風ハンバーグ<br>大根の煮物<br>ピーマン漬け<br>味噌汁      | ごはん<br>豚肉の山椒煮<br>タコの袱紗焼き<br>大根の和風サラダ<br>味噌汁 | ごはん<br>鯖の南部焼き<br>白菜の<br>塩だしとろみ炒め<br>オクラのかか和え<br>赤だし | ごはん<br>擬製豆腐<br>いんげんの<br>バジルサラダ<br>マカロニサラダ<br>味噌汁                 | ごはん<br>白身魚の煮付け<br>キャベツの炒め物<br>うまい菜の<br>白ごま和え<br>味噌汁 | ごはん<br>豚肉のプルコギ<br>奴豆腐<br>大根の塩麴サラダ<br>味噌汁                    | ごはん<br>肉団子の<br>和風あんかけ<br>高野豆腐の<br>サイコロ煮<br>しその実漬け<br>味噌汁   |