

2021年9月 献立表 《 昼食 》

		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)
		肉団子の中華風炒め ライス 牛乳 200ml イカリングフライ マカロニサラダ (856Kcal)	豚丼 牛乳 200ml 揚げだし豆腐 ほうれん草のポン酢和え (797Kcal)	魚のみそマヨネーズ焼き 御飯 牛乳 200ml 治部煮 キャベツのフレンチ和え (669Kcal)
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)
ドライカレー 牛乳 200ml 野菜コロッケ 春雨サラダ (827Kcal)	鶏肉のから揚げ ほうれん草のソテー 御飯 牛乳 200ml コンソメ煮 塩昆布和え (788Kcal)	豚キムチ丼 牛乳 200ml 含め煮 レタスサラダ (749Kcal)	白身魚のフライ 御飯 牛乳 200ml ひじきの炒り煮 チンゲン菜のごま和え (788Kcal)	鶏肉の香り焼き 御飯 牛乳 200ml ジャーマンポテト マヨネーズ和え (778Kcal)
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)
ハンバーグ フレンチポテト ライス 牛乳 200ml チーズ入りサラダ 和え物 (846Kcal)	鶏肉の辛味噌焼き スナッフえんどうのソテー 御飯 牛乳 200ml 中華炒め スパサラダ (764Kcal)	家常豆腐 (ジャーチャンドウフ) 御飯 牛乳 200ml 春巻き もやしのごま酢和え (845Kcal)	魚のムニエル いんげんのソテー オニオンソース ライス 牛乳 200ml 大根の信田煮 野菜サラダ (698Kcal)	スパゲティーミートソース 牛乳 200ml 手作りメンチカツ ガーリック炒め (780Kcal)
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)
《敬老の日》	《十五夜》 鮭の塩焼き 栗ごはん 牛乳 200ml けんちん煮 ブロッコリーのけずり和え (679Kcal)	麻婆豆腐 御飯 牛乳 200ml 揚げギョーザ もやしのナムル (714Kcal)		鶏肉のマスタード焼き マカロニソテー (バジリコ風味) ライス 牛乳 200ml きんぴらごぼう キャベツのゆかり和え (759Kcal)
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	
カレーライス ハンバーグ 牛乳 200ml 花野菜のサラダ 杏仁フルーツ (870Kcal)	サバのつけ焼き ピーマンのソテー 御飯 牛乳 200ml 南瓜のそぼろ煮 小松菜のおひたし (763Kcal)	食パン 6枚切 ジャム&マーガリン バターロール サマーシチュー 牛乳 200ml シーザーサラダ (638Kcal)	鶏肉のグリル 和風おろしソース ライス 牛乳 200ml 卵ときくらげの炒め物 さつまサラダ (840Kcal)	