



# 9月 献立表



	月	火	水	木	金	土	日	
ランチ				1 赤飯 鯨ムニエル 高野卵とじ なます 味噌汁 ナシ	2 ご飯 焼肉 切干大根炒め煮 スイカ 味噌汁 金時豆	3 鮭井 ぜんまいナムル 里芋田楽 すまし汁 奈良漬け りんご	4 ご飯 めばる山椒焼 かんもの煮つけ キウイヨーグルト和え 味噌汁 山羊短冊	
おやつ				マドレーヌ コーヒー	黒糖饅頭 煎茶	マンゴープリン レモンティー	もめじ饅頭 グリーンティー	
ディナー				ご飯 肉じゃが 冬瓜の冷やしかにあん びんゆ 味噌汁 茄子の漬物	ご飯 土佐南部焼き 豆腐サラダ アスパラソテー 味噌汁 マンゴー缶	ご飯 トンカツ ひじきサラダ 白樹缶 味噌汁 紀の川漬け	ご飯 @鍋肉 レンコン金平 伴三絲 中華スープ 洋ナシ缶	
ランチ	5 土つま羊ご飯 すま焼ま風煮 胡瓜の酢の物 メロン 味噌汁 筍金平	6 ご飯 土わら西京焼き 高野含め煮 すまし汁 おくらおかか和え 白樹缶	7 なめし キムチ田揚げ 竹の子の土佐煮 大根サラダ 味噌汁 オレンジ	8 たらこおにぎり カレーうどん 炊き合わせ パイナップルヨーグルト和え トマトわかめの酢の物	9 炊き込みご飯 姫鯛幽庵焼 金平ごぼう 白和え すまし汁 パイナップル	10 ご飯 牛肉と南瓜の煮物 胡瓜の酢の物 メロン 味噌汁 アスパラベーコン	11 散らし寿司 信田巻きの炊き合わせ しるなのお浸し 赤だし 洋ナシ缶	
おやつ	バームクーヘン ミルクティー	黄身あん饅頭 緑茶	手作りりんごケーキ ミルクティー	ようかん 緑茶	手作りプリン コーヒー	たいまんじゅう グリーンティー	誕生日ケーキ レモンティー	
ディナー	ご飯 カレーのピカタ 南瓜の昆布煮 アスパラのピーナツ和え 味噌汁 びんゆ	ご飯 豚肉と茄子の煮合わせ ポテトサラダ ナシ 味噌汁 昆布佃煮	ご飯 ほっけ塩焼き ごっちゃん煮 甘夏缶 味噌汁 ナス漬け	ご飯 豚肉のロール巻き ホウレン草のソテー マカロニサラダ 味噌汁 まやらぶま	ご飯 鶏の治部煮 エビとまきの炒め物 ぶどうヨーグルト 味噌汁 海藻の胡麻醤油かけ	ご飯 鯖の生姜煮 根菜のピリ辛炒め 焼き茄子 味噌汁 うぐいす豆	ご飯 キムチロールのクリーム ツナサラダ マンゴー缶 コンソメスープ 昆布煮	
ランチ	12 ご飯 魚塩焼 かま揚げ ごールドキウイ 味噌汁 高菜漬け	13 山菜ご飯 牛肉の生姜炒め 冬瓜のあんかけ 卵豆腐 味噌汁 いちじく	14 ご飯 カレーの黄身焼 南瓜の煮付け りんご 豚汁 焼き茄子サラダ	15 わかめご飯 えび天麩羅盛り ひじき煮 梅冷奴 赤だし ナシ	16 ご飯 太刀魚の香味焼き 大根田舎煮 アスパラの辛子和え 味噌汁 昆布佃煮	17 栗ご飯 秋刀魚の塩焼き 白菜とベーコンの豆乳煮 茶碗蒸し びんゆ 胡瓜のぬか漬け	18 ご飯 おでん 茄子のすんだかけ パイナップル 味噌汁 竹の子山椒炒め	
おやつ	誕生日ケーキ コーヒー	誕生日ケーキ ミルクティー	誕生日ケーキ コーヒー	誕生日ケーキ レモンティー	誕生日ケーキ ミルクティー	誕生日ケーキ コーヒー	誕生日ケーキ ミルクティー	
ディナー	ご飯 ミートローフ 茄子の土っぽり煮 ごぼうサラダ 味噌汁 温泉卵	ご飯 めばる鳴門煮 青梗菜の炒め煮 めつ豆 味噌汁 オクラと土まめの和え物	ご飯 豚しゃぶ 根菜の炒り煮 びんゆ 味噌汁 昆布豆	ご飯 土佐の味噌煮 大根と竹輪のそぼろ炒 夏いかん缶 すまし汁 もずく酢	ご飯 肉団子甘酢あんかけ 土つま羊サラダ オレンジ 中華スープ えびシユーマイ	ご飯 鶏の照り焼き 南瓜のいとこ煮 ナシ 味噌汁 厚焼き玉子	ご飯 豚肉の天麩羅生姜あん 小松菜の菜種和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁 ごールドキウイ	
ランチ	19 松花堂弁当	20 ご飯 かやいの松前煮 なべしぎ りんご すまし汁 インゲンピーナツ和え	21 ご飯 ハンバーグのデミソース 和風サラダ フルーツみつ豆 卵スープ 白菜ぬか漬け	22 ご飯 牛肉 オイスターソース炒め 白和え ごールドキウイ 味噌汁 ミニ春巻き	23 親子丼 たこあん 揚げだし豆腐 すまし汁 ピーチゼリー	24 ご飯 豚肉の中華煮込み 中華サラダ オレンジ 味噌汁 玉子豆腐	25 ひじきご飯 あじの焼き浸し 大根サラダ フルーチェ 味噌汁 ナスの炒め煮	
おやつ	糸白まんじゅう 緑茶	スイートトッピング レモンティー	まんじゅう 緑茶	田舎饅頭 緑茶	チーズ蒸しパン レモンティー	スイートトッピング レモンティー コーヒー	手作りレモンパイ レモンティー	
ディナー	ゆかりご飯 和風ポトフ ビーフソテー うぐいす豆 ブドウヨーグルト 漬物	ご飯 鶏の唐揚げ レンコンサラダ マンゴープリン 味噌汁 まやらぶま	ご飯 いとより更紗蒸し ジャーマンポテト メロン 味噌汁 ごま豆腐	ご飯 炊き合わせ 肉団子 春雨の酢の物 洋ナシ缶 味噌汁	ご飯 コロッケ 切干大根の煮物 ぶどうヨーグルト 味噌汁 トマトマリネ	ご飯 魚の塩焼き 長芋の磯煮 ピリ辛胡瓜 味噌汁 フルーツヨーグルト和え	ご飯 牛肉しぐれ煮 じゃこの酢の物 りんご 味噌汁 温泉卵	
ランチ	26 ちりめんごはん 焼きそば シュウマイ 黄桃ヨーグルト和え ワカメスープ 白花豆煮	27 助六 じゃが煮 オレンジ ごま豆腐 赤だし アスパラソテー	28 名古屋駅弁	29 ご飯 土わらのもろみ焼き 冬瓜のくず煮 オレンジ すまし汁 白菜ぬか漬け	30 カレーライス コールスローサラダ メロン 福神漬け 春雨スープ			
おやつ	なつかしいあんぱん カルピス	クリームのパン りんごジュース	豆乳饅頭 緑茶	手作りレーズン蒸しパン コーヒー	マドレーヌ ミルクティー			
ディナー	ご飯 土わらのウニ焼き かんもて昆布巻きの煮 びんゆ けんちん汁 おくらわかめ和え	ご飯 鯖の生姜煮 ナス揚げだし ゆず和え 味噌汁 甘夏缶	ご飯 筑前煮 ごま酢和え 金時豆 味噌汁 杏仁豆腐	ご飯 豚肉と茄子の炒め物 キュウリの酢の物 レモン 味噌汁 山菜煮付け	ご飯 秋刀魚の塩焼き 野菜の揚げ浸し りんご 味噌汁 なめこあじ			