

令和 2 年 9 月

献立予定表

すくすく



	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5(土)	6(日)
	スバゲティナボリタン ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト 野菜スープ 360kcal お菓子	ご飯 豚肉のチーズ巻きフライ&フライ 野菜サラダ コンソメスープ 347kcal クッキーと牛乳	ご飯 白身魚の南蛮漬け 青菜の胡麻和え ピーマンのそぼろ煮 みそ汁 301kcal お好み焼き	パン ミートボールチャウダー コールスローサラダ 揚げ物 394kcal フルーツ缶		
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12(土)	13(日)
ご飯 魚の竜田揚げ 水菜のサラダ 冷や奴 みそ汁 315kcal お菓子	焼肉サンド ほうれん草サラダ スパニッシュオムレツ スープ 340kcal バナナヨーグルト	ご飯 鶏肉とじゃがいもの胡麻風味煮 大根とカニカマのサラダ みそ汁 340kcal きなこのホットケーキ	鶏塩ぶっかけうどん ちくわとごま昆布のサラダ かぼちの甘煮 298kcal わかめおにぎり	ご飯 鶏の照り焼き アスパラサラダ みそ汁 337kcal かぶき揚げ		
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金) 敬老の日メニュー	19(土)	20(日)
ツナと卵のオーロラサンド グリーンサラダ フルーツ缶 スープ 339kcal フライドポテト	うどん かき揚げ 切り干し大根と高野豆腐の煮物 蒸しナスポン酢和え 314kcal ジャムサンド	ご飯 味噌チキンカツ ほうれん草とわかめのお浸し ピーマンと油揚げのきんぴら みそ汁 348kcal オレンジゼリー	ご飯 点心盛合せ 中華サラダ みそ汁 298kcal お菓子	鶏五目混ぜご飯 魚の照り焼き 青菜の和え物 デザート すまし汁 372kcal ヨーグルト		
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26(土)	27(日)
敬老の日	秋分の日	パン 塩麹チキン オニオンサラダ きのことベーコンのマリネ スープ 324kcal お菓子	キーマカレー じゃがいものサラダ ヨーグルト スープ 385kcal 蒸しパン	ご飯 鶏肉の味唐揚げ ビーンズサラダ 炒り豆腐 みそ汁 364kcal かつぱえびせん		
28 (月)	29 (火)	30 (水)				
ハヤシライス コーンサラダ トマトマリネ スープ 339kcal サラダせんべい	ご飯 魚のホイル焼き カレー風味のさっぱり春雨サラダ ごま昆布 みそ汁 307kcal ふかし芋	肉もやし味噌ラーメン 海藻サラダ 冷や奴 317kcal カステラ				

※ 材料の都合により献立の変更もあります。

※ アレルギー(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・カニなど)で禁止品目がございましたら、申し出てください。