

令和 2 年 9 月 献立予定表



	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5(土)	6(日)
	スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト 野菜スープ 720kcal お菓子	ご飯 豚肉のチーズ巻きフライ&フライ 野菜サラダ キャベツ塩昆布柚子胡椒和え コンソメスープ 694kcal 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 602kcal 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 787kcal 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 冷や奴味噌だれ みそ汁 630kcal 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 680kcal 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 浅漬け みそ汁 680kcal 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 かぼちゃの甘煮 596kcal わかめおにぎり	鶏の照り焼き丼 アスパラサラダ こんにゃくのねぎ味噌炒め みそ汁 674kcal 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 677kcal フライドポテト	かき揚げうどん 切り干し大根と高野豆腐の煮物 蒸しナスおろし和え 628kcal 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 696kcal オレンジゼリー	ご飯 点心盛合せ 中華サラダ なすのネギ塩だれ みそ汁 595kcal 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 743kcal 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 塩麹チキンのマスタードソースがけ オニオンサラダ きのことベーコンのマリネ スープ 647kcal 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 770kcal 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 727kcal かつばえびせん		
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 678kcal サラダせんべい	ご飯 魚のホイル焼き カレー風味のさつぱり春雨サラダ ごま昆布 みそ汁 613kcal ふかし芋	肉もやし味噌ラーメン 海藻サラダ 薬味やっこ 633kcal カステラ				

※ 材料の都合により献立の変更もあります。