



★令和4年9月 予定献立表 ★

※仕入状況により、メニューを変更する場合があります。



	1日(木曜日)	2日(金曜日)	3日(土曜日)
朝食	ターメリックライス みそ汁 豚肉チンゲン菜炒め フライドオニオンポテトサラダ	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 豚肉ピーマン炒め エビポテトサラダ
昼食	ご飯 みそ汁 鶏そぼろとゴーヤーのガパオ風 サバ塩焼 野菜和え物	ご飯 みそ汁 豚玉とじ ツナパプリカ炒め 大豆煮	フーチバーजूシー みそ汁 ナンコツソーキ煮 ゴーヤーチャンプルー 紅白なま酢
夕食	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー チーズハンバーグ マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 ポーク冬瓜煮 蒸しシューマイ オクラ梅肉和え	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー サバ照り煮 菜の花おかか和え



	4日(日曜日)	5日(月曜日)	6日(火曜日)	7日(水曜日)	8日(木曜日)	9日(金曜日)	10日(土曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉大根煮 出し巻き玉子ゆずポン酢	ご飯 みそ汁 鶏肉とキャベツの塩炒め フライドオニオンポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豆腐とチンゲン菜のコンビーフ炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ターメリックライス みそ汁 チキンと豆のトマト煮 ツナとグリーン野菜の塩炒め	ご飯 みそ汁 鶏肉生姜炒め 出し巻き玉子ゆずポン酢	ご飯 みそ汁 ニラ豆腐コンビーフ炒め スモークハムのマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 ポーク野菜玉子とじ 里芋鶏そぼろ煮
昼食	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 金平ごぼう 白菜おかか和え	ターメリックライス みそ汁 レタスタコスミート カニカマ天ぷら ブロッコリーおかか和え	ご飯 みそ汁 大根の鶏そぼろ煮 からし菜玉子炒め 卵の花	ご飯 みそ汁 コンビーフと野菜の玉子とじ サバ塩焼き チクワとほうれん草胡麻サラダ	ご飯 みそ汁 鶏ムネから揚げ南蛮 ツナチンゲン菜炒め さつま芋マッシュ	ご飯 みそ汁 ムキアサリ味噌汁 フーチキナー炒め 白身魚フライ ゴーヤー胡麻サラダ	フーチバーजूシー みそ汁 三枚肉煮つけ 千切りイリチー ほうれん草ナムル
夕食	ご飯 みそ汁 メンチカツ 人参シリシリカレー風味 木の子サラダ	ご飯 みそ汁 チキンとほうれん草のクリーム煮 ホタテフライ 人参ナムル	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 焼ギョーザ きんぴらこんにやく	ご飯 みそ汁 チキンブラウンシチュー ツナブロッコリー炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 白麻婆茄子 厚揚げ豆腐の煮浸し 人参サラダ	ご飯 みそ汁 白菜肉そぼろ煮 ハンバーグケチャップ煮 ミックスベジタブルサラダ	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 揚げ肉団子の甘酢あん インゲン胡麻和え

	11日(日曜日)	12日(月曜日)	13日(火曜日)	14日(水曜日)	15日(木曜日)	16日(金曜日)	17日(土曜日)
朝食	玉子サンドウィッチ コーンクリームスープ ナポリタン チキンハムマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ひき肉と人参のカレー炒め スモークチキンのマカロニポテトサラダ	ご飯 みそ汁 チンゲン菜とコンビーフの厚揚げ豆腐炒め 出し巻き玉子ゆずポン酢	シャケご飯 みそ汁 鶏肉とキャベツの塩炒め ツナ玉天津	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 揚げシューマイおろしポン酢	ご飯 みそ汁 アサリの炒り豆腐 アーサの玉子焼
昼食	ご飯 みそ汁 ヘチマンブシー 魚天ぷら ブロッコリーと人参のおかか和え	ご飯 みそ汁 豚すき煮 エビと菜の花の塩炒め 豆トマト煮	ご飯 みそ汁 豚肉野菜炒め カニカマ天ぷら ごぼう胡麻サラダ	ご飯 みそ汁 豚肉と白菜のどろろ煮 ハンバーグケチャップ煮 ほうれん草白和え	ご飯 みそ汁 チキンから揚げ南蛮 エビと木の子の和え物 出し巻き玉子	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 からし菜炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉大根煮 フーチキナー炒め オクラ梅肉和え
夕食	ご飯 みそ汁 ポーク大根煮 ササミチーズ揚げ 木の子サラダ	ご飯 みそ汁 鶏ムネから揚げのハニーマスタードソース 人参シリシリ炒め ほうれん草胡麻和え	ご飯 みそ汁 チキンクリーム煮 芋煮 インゲン梅肉和え	ご飯 みそ汁 野菜の肉そぼろ煮 蒸しシューマイ 卵の花	ご飯 みそ汁 豚肉ピーマン炒め 白身魚フライ ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 カボチャシチュー ほうれん草ベーコン炒め 大豆煮	ご飯 みそ汁 ホイコーロー 茄子オランダ煮 ツナパプリカ炒め

	18日(日曜日)	19日(月曜日)	20日(火曜日)	21日(水曜日)	22日(木曜日)	23日(金曜日)	24日(土曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 チキンクリーム煮 ニラとコンビーフの玉子炒め	ご飯 みそ汁 鶏肉とチンゲン菜の塩炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 鶏ムネから揚げチーズソース フライドオニオンポテトサラダ	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 出し巻き玉子ゆずポン酢	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 スモークチキンとブロッコリーのポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉パプリカ炒め ツナとほうれん草の玉子とじ	ご飯 みそ汁 千切りイリチー チンゲン菜とコンビーフの玉子とじ
昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉冬瓜煮 サバ照り焼 菜の花和え物	ご飯 みそ汁 ガーリックチキン カニカマ天ぷら ツナとほうれん草のソテー	ご飯 みそ汁 からし菜炒め ササミチーズカツ マカロニサラダ	赤飯 中味汁 山海天ぷら 三枚肉と野菜の煮つけ 出し巻き玉子 黒豆 フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 キーマカレー 人参シリシリ炒め ブロッコリーオニオンソース	ご飯 みそ汁 大根肉そぼろ煮 ホタテフライ ツナとゴーヤーの酢の物	フーチバーजूシー みそ汁 豚肉野菜炒め サバ照り焼 卵の花
夕食	ご飯 みそ汁 ソーセージポトフ カニクリームコロッケ ツナとゴーヤー和え物	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 揚げシューマイ甘酢あん ツナと白菜のおかか和え	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー カボチャ煮 オクラ梅肉和え	ご飯 みそ汁 ポークチンゲン菜炒め 蒸しシューマイ 卵の花	ご飯 みそ汁 肉豆腐 チーズハンバーグ 人参ナムル	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 焼ギョーザ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 フーチキナー炒め ハンバーグケチャップ煮 木の子サラダ

	25日(日曜日)	26日(月曜日)	27日(火曜日)	28日(水曜日)	29日(木曜日)	30日(金曜日)	敬老の日	
朝食	玉子サンドウィッチ オニオンスープ ベーコンクリームパスタ 肉団子ケチャップ炒め	ターメリックライス みそ汁 豚肉生姜焼 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 白麻婆豆腐 ツナとチンゲン菜の塩炒め	ご飯 みそ汁 チキンと人参のカレー炒め 出し巻き玉子ゆずポン酢	シャケご飯 みそ汁 大根肉そぼろ煮 スモークチキンとブロッコリーのサラダ	ご飯 みそ汁 豆腐のコンビーフ炒め 出し巻き玉子おろしポン酢		
昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉根菜煮 白身魚フライ カニカマと胡瓜としめじの和え物	ご飯 みそ汁 八宝菜 チキンから揚げ 菜の花ツナ和え	ご飯 みそ汁 豚肉ピーマン炒め サバ塩焼 出し巻き玉子	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー エビとブロッコリーの塩炒め ポテトサラダ	ターメリックライス みそ汁 レタスタコスミート 白身魚フライ からし菜炒め	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー チーズハンバーグ ツナと人参の和え物		
夕食	ご飯 みそ汁 ホイコーロー 人参シリシリ炒め 大豆煮	ご飯 みそ汁 ガーリックチキン カニカマ天ぷら ブロッコリー彩り野菜サラダ	ご飯 みそ汁 クーバイリチー ミニ豚カツ マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉と里芋のうま煮 ツナとゴーヤーの和え物 蒸しシューマイ	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 チキンから揚げうま塩しょうがソース ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 からし菜炒め カニクリームコロッケ オクラ梅肉和え		