



# ★令和5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。



						<b>1日(金曜日)</b>	<b>2日(土曜日)</b>
朝食	昼食	夕食				ご飯	ご飯
						みそ汁	みそ汁
						千切り大根の肉そぼろ炒め ツナと小松菜の豆腐炒め	豚肉ピーマン炒め 玉子マカロニサラダ
ご飯	ご飯						
みそ汁	みそ汁						
豚玉とじ	肉豆腐						
ツナパプリカ炒め	人参シリシリ炒め						
大豆煮	さつま芋マッシュ						
ご飯	ご飯						
みそ汁	みそ汁						
ポーク冬瓜煮	フーチャンプルー						
蒸しシューマイ	サバ煮つけ						
オクラ梅おかか和え	菜の花おかか和え						

	<b>3日(日曜日)</b>	<b>4日(月曜日)</b>	<b>5日(火曜日)</b>	<b>6日(水曜日)</b>	<b>7日(木曜日)</b>	<b>8日(金曜日)</b>	<b>9日(土曜日)</b>
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ターメリックライス	ご飯	ご飯	ご飯
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	鶏大根煮 玉子とピーマンのコンビーフ炒め	キャベツの肉そぼろ炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	豆腐と小松菜のコンビーフ炒め ツナとゴーヤーの玉子おかか和え	チキンと豆のうま塩煮 ベーコンスパサラダ	ねぎだくチキン 出し巻き玉子おろしポン酢	ニラ豆腐コンビーフ炒め スモークハムマカロニサラダ	ポーク野菜炒め 里芋鶏そぼろ煮
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ジュース
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	豚肉生姜焼き きんぴらごぼう 白菜おかか和え	豚バラ煮つけ カニカマ天ぷら 千切り大根おかか和え	ツナニラ冬瓜煮 からし菜炒め ひじき煮	野菜とコンビーフの玉子とじ サバ味噌煮 ゴーヤーおかか和え	チキン南蛮 ツナ小松菜炒め ポテトサラダ	フーチャンプルー 白身魚フライ ほうれん草胡麻和え	豚バラ煮つけ 千切りイリチー 野菜和え物
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	メンチカツ ツナブロッコリー炒め きのこサラダ	チキンとほうれん草のクリーム煮 白身魚フライ ポテトサラダ	ゴーヤーチャンプルー ハンバーグケチャップ煮 しめじとエノキのレモンオリーブ和え	チキンブラウンシチュー ツナブロッコリー炒め さつま芋マッシュ	和風麻婆茄子 厚揚げ豆腐煮浸し カニカマ胡瓜和え	チキンクリーム煮 揚げハンバーグ ポテトサラダ	豆腐チャンプルー 揚げ肉団子 甘酢あん インゲン胡麻和え

	<b>10日(日曜日)</b>	<b>11日(月曜日)</b>	<b>12日(火曜日)</b>	<b>13日(水曜日)</b>	<b>14日(木曜日)</b>	<b>15日(金曜日)</b>	<b>16日(土曜日)</b>
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	玉子サンドウィッチ コーンクリームスープ ナポリタン ブロッコリーサラダ	茄子味噌煮 出し巻き玉子おろしポン酢	豆腐の肉味噌そぼろ炒め ほうれん草と人参のベーコンソテー	厚揚げとコンビーフのほうれん草炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	鶏肉とゴーヤー炒め ブロッコリーマカロニサラダ	チキンパンプキンシチュー 人参シリシリ炒め	塩焼そば 鶏むねから揚げ
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	鶏肉がめ煮 魚天 甘酢あん 卵の花	豚すき煮 エビとほうれん草ソテー ミックスベジタブルソテー	豚バラ野菜炒め カニカマ天ぷら 菜の花おかか和え	豚肉大根煮 白身魚フライ 人参シリシリ炒め	キーマカレー イカのガーリック炒め さつま芋マッシュ	豚肉生姜焼 ツナの細切り野菜炒め むき枝豆の塩オイル和え	鶏肉冬瓜煮 フーチャンプルー オクラ梅おかか和え
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	ポーク大根煮 ササミチーズ揚げ きのこサラダ	ポーク野菜炒め ガーリックチキン ポテトサラダ	チキンカレー ホタテフライ ブロッコリーナムル	和風麻婆茄子 揚げシューマイ 卵の花	ピーマン肉そぼろ炒め 人参シリシリ炒め 豆サラダ	ゴーヤーチャンプルー カボチャ煮 ツナパプリカ炒め	ホイコーロー 茄子オランダ煮 ポテトサラダ

	<b>17日(日曜日)</b>	<b>18日(月曜日)</b>	<b>19日(火曜日)</b>	<b>20日(水曜日)</b>	<b>21日(木曜日)</b>	<b>22日(金曜日)</b>	<b>23日(土曜日)</b>
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	チキンクリーム煮 ブロッコリーマカロニサラダ	鶏肉とゴーヤーのうま塩炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ジンジャーチキン 洋風野菜サラダ	茄子味噌煮 ナポリタン	豆腐チャンプルー 出し巻き玉子 おろしポン酢	豚肉もやし炒め ベーコンマカロニサラダ	千切りイリチー 小松菜とコンビーフの玉子とじ
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	赤飯 中味汁	ご飯	パセリご飯	ご飯
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	山海天ぶら 出し巻き玉子	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	鶏肉冬瓜煮 赤魚煮つけ 菜の花おかか和え	ねぎだくチキン ホタテフライ ツナゴーヤー塩炒め	からし菜炒め ササミチーズフライ ポテトサラダ	豚バラと厚揚げのうま煮 黒豆 フルーツ	チキンクリーム煮 ツナブロッコリー炒め ハンバーグケチャップ煮	鶏大根煮 カニカマ天ぷら ツナインゲンおかか和え	肉野菜炒め サバ味噌煮 千切り大根 甘酢和え
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	白菜肉そぼろ煮 カニクリームコロッケ ツナゴーヤー和え	豆腐チャンプルー 揚げシューマイ オクラ梅おかか和え	フーチャンプルー カボチャ煮 大豆煮	ゴーヤチャンプルー 鶏むねから揚げ マカロニサラダ	肉豆腐 白身魚フライ ほうれん草炒胡麻和え	チキンカレー 豚カツ ツナブロッコリー和え	フーチキナー炒め 揚げギョーザ きのこサラダ

	<b>24日(日曜日)</b>	<b>25日(月曜日)</b>	<b>26日(火曜日)</b>	<b>27日(水曜日)</b>	<b>28日(木曜日)</b>	<b>29日(金曜日)</b>	<b>30日(土曜日)</b>
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	玉子サンドウィッチ オニオンスープ ベーコンクリーム Pasta ウインナーブロッコリーソテー	豚肉生姜焼き 出し巻き玉子おろしポン酢	和風麻婆豆腐 人参シリシリ炒め	チキンと人参のカレー炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	冬肉肉そぼろ煮 スモークチキンマカロニサラダ	豆腐コンビーフ炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ほうれん草コンビーフの玉子とじ チキンマカロニサラダ
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	鶏肉根菜煮 白身魚フライ カニカマ胡瓜和え	豆腐チャンプルー 鶏むねから揚げ 菜の花おかか和え	豚肉ピーマン炒め カニカマ天ぷら 出し巻き玉子	ゴーヤチャンプルー ササミチーズフライ ブロッコリーおかか和え	チキンクリーム煮 白身魚フライ 野菜和え物	からし菜炒め チーズハンバーグ きのこサラダ	鶏肉生姜焼 サバ味噌煮 カニカマ胡瓜和え
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	豚バラとキャベツの味噌炒め 人参シリシリ炒め 大豆煮	ねぎだくチキン 白身魚フライ マカロニサラダ	千切りイリチー チキンから揚げ ブロッコリーサラダ	鶏じゃがが煮 ツナゴーヤー和え 卵の花	麻婆茄子 チーズチキナゲット ポテトサラダ	チキンカレー かぼちゃコロッケ 菜の花おかか和え	豆腐チャンプルー ハンバーグケチャップ煮 ブロッコリーしめじソテー