

9月献立予定表

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	チキンステーキ ポテトサラダ おすすめもう一品 みそ汁	肉と玉ねぎの ケチャップ炒め 小松菜ナムル おすすめもう一品 みそ汁	とうふハンバーグ 酢の物 おすすめもう一品 みそ汁	肉ときこの 和風生姜煮 もやしナムル 千切大根いなか煮 みそ汁	肉と夏野菜の カレー炒め おすすめもう一品 玉子焼き みそ汁
7	8	9	10	11	12
チキン南蛮 大根と竹輪の煮物 おすすめもう一品 みそ汁	ホッケ塩焼 おすすめもう一品 茹でキャベツの かい和え みそ汁	肉豆腐 おすすめもう一品 こんにゃくと蓮根の ピリ辛炒め みそ汁	白身魚天ぷら 甘酢あん おすすめもう一品 かぼちゃサラダ みそ汁	カレーライス サラダ ヨーグルト みそ汁	チーズインハンバーグ おすすめもう一品 野菜和え物 みそ汁
14	15	16	17	18	19
魚の野菜あんかけ 入り豆腐 中華くらげ みそ汁	さばみぞれ煮 ゆず大根スティック おすすめもう一品 みそ汁	肉のみぞれ煮 おすすめもう一品 根菜と豆の胡麻サラダ みそ汁	シュウマイ 冷奴の生姜のせ 冬瓜の彩りあんかけ みそ汁	肉と玉ねぎの すき焼き風煮 おすすめもう一品 ふきの煮物 みそ汁	麻婆豆腐 おすすめもう一品 小松菜の彩り和え 中華スープ
21	22	23	24	25	26
ハヤシライス 野菜オムレツ ロールケーキ コンソメスープ	三色丼 わけぎの柚子 味噌和え おすすめもう一品 みそ汁	肉とピーマンの 炒め物 チンゲン菜の コンソメ煮 おすすめもう一品 みそ汁	肉じゃが おすすめもう一品 3種のおぼんざい みそ汁	中華風うま煮 オクラめかぶ モロヘイヤ和え おすすめもう一品 みそ汁	赤魚の煮付 おすすめもう一品 蓮根なます みそ汁
28	29	30	【9月の目標】		
厚揚げとナスの ぼろ炒め おすすめもう一品 かぼちゃサラダ みそ汁	肉と野菜のみぞれ煮 こんにゃくの白和え おすすめもう一品 みそ汁	カレイ袖庵焼 おすすめもう一品 柚子なます みそ汁	夏の疲れをリセットし朝・晩の寒暖差に負けない様、 しっかりと栄養・水分摂取し身体を作ろう。		