

献立一覧

2021/9/1

日付	朝食	昼食	夕食	間食
9月1日	ごはん かぼちゃの味噌汁 さつま揚げ煮 三色ナムル ふりかけ	麦ごはん 青菜の味噌汁 魚の七味焼き オクラおかかあえ かぼちゃのそば ろ煮	ごはん すまし汁 ゴーヤの味噌炒め 里芋の含め煮 しば漬	抹茶蒸しパン
9月2日	ごはん 根菜の味噌汁 ニラ玉 山芋の梅肉あえ もろみ	ごはん 豆腐とあげの味噌汁 豚肉と里芋の旨煮 切干大根煮 茄子のたたき	ごはん かまぼことほうれん草の清汁 魚のホイル焼き もずくの酢の物 かつば漬け	バナナヨーグルト ケーキ
9月3日	ごはん 厚揚げの味噌汁 焼き鮭 ひじきの炒め煮 ふりかけ	ごはん レタスとベーコンのスープ 鶏肉の酢豚風 切り干しの酢の物 くだもの	ごはん 大根の味噌汁 肉じゃが はくさいのごまあえ ニラ味噌	ミルクくず餅
9月4日	ごはん 里芋の味噌汁 キャベツとベーコンの炒め物 ブロッコリーの酢味噌和え 牛乳	ごはん えのきと人参のすまし汁 牛肉のしぐれ煮 ミョウガのくずし 豆腐あえ 薄くず煮	ごはん なめこの味噌汁 煮魚 こまつなの煮浸し たくあん漬	プリン
9月5日	ごはん じゃがいもの味噌汁 スクランブルエッグ キャベツのレモン醤油和え 牛乳	ごはん ベーコンスープ 白身魚のムニエル香味ソース 温野菜サラダ ブルーベリーヨーグルト	ごはん もずくの味噌汁 田舎煮 山芋の酢の物 卵豆腐	ココア蒸しパン
9月6日	ごはん 白菜の味噌汁 天ぷらの照り煮 きゅうりのもろみ 和え ふりかけ	ごはん キャベツとかぼちゃの味噌汁 鶏のしょうゆ麴焼き 白和え くだもの	ごはん ふとおくらのすまし汁 鯖の味噌煮 ごぼうサラダ 大豆甘煮	ミルクあずきかん
9月7日	ごはん しめじの味噌汁 たまご焼き キャベツの梅和え ふりかけ	ごはん 豆腐とネギのスープ 白身フライ(タルタルソース) レタスとじゃこサラダ おかか和え	ごはん なすの味噌汁 鶏のさっぱり煮 ピーナッツ和え 昆布佃煮	水ようかん

献立一覧

2021/9/1

日付	朝食	昼食	夕食	間食
9月8日	ごはん 青菜の味噌汁 くずし豆腐の煮物 きのこのおろし和え ふりかけ	ごはん さつまい 鶏のから揚げ ほうれん草の卵とじ くだもの	ごはん あおさと麩のすまし汁 魚の西京焼き なすごま風味炒め しば漬	みそまんじゅう
9月9日	ごはん 厚揚げの味噌汁 ハムとチンゲン菜の炒め物 卵の花炒り煮 ふりかけ	ごはん ワカメとえのきのみそ汁 さんまの蒲焼 里芋のごまよごし キャベツの生姜和え	ごはん かき玉汁 牛肉となすの炒め煮 もやしの中華あえ たかな漬	いちごクリームサンドイッチ
9月10日	ごはん 根菜の味噌汁 ごまじゃが ひじきの炒め煮 ふりかけ	ごはん あおさと油揚げのみそ汁 鶏肉の治部煮 切り干しの酢の物 こまつなの煮浸し	ごはん 白菜スープ 魚の唐揚げおろしソース カニサラダ しば漬	大学芋
9月11日	ごはん なめこの味噌汁 ハムとじゃがいものマヨ炒め 白菜のピーナッツあえ 牛乳	ごはん 野菜スープ 白身魚のパン粉焼き ささ身ペッパーサラダ 南瓜のいとこ煮	ごはん にんじんとこまつなの味噌汁 筑前煮 キャベツの生姜和え ニラ味噌	金時煮豆
9月12日	ごはん 里芋の味噌汁 ウインナー炒め ごぼうの土佐煮 牛乳	牛丼 かき玉汁 きのこのおろし和え 青りんごゼリー	ごはん 大根の味噌汁 煮魚 大豆五目煮 かっぱ漬け	クッキー
9月13日	ごはん かぼちゃとしめじの味噌汁 がんもの含め煮 ピーマンの昆布和え ふりかけ	ごはん 豆腐とあげの味噌汁 チキン南蛮 茄子のたたき くだもの	ごはん 餃子のスープ さばの立田揚げ 里芋のごまよごし はりはり漬け	鬼まんじゅう
9月14日	ごはん えのきの味噌汁 高野豆腐の含め煮 なすのごま風味炒め 海苔佃煮	ごはん 中華スープ 八宝菜 炒めなます マンゴープリン	カレーライス トマトサラダ 薄くず煮 福神漬け	りんご蒸しパン

献立一覧

2021/9/1

日付	朝食	昼食	夕食	間食
9月15日	ごはん 青菜の味噌汁 たまご焼き 卵の花炒り煮 ふりかけ	赤飯 すまし汁 天ぷら盛り合わせ 紅白生酢 茶碗蒸し くだもの	ごはん たまねぎとにんじんの味噌汁 鶏と里芋の旨煮 味噌マヨネーズあえ たくあん漬	上用まんじゅう
9月16日	ごはん じゃがいもの味噌汁 さつま揚げ煮 にんじんとピーマンのきんぴら 昆布佃煮	ごはん のっぺい汁 メンチカツ もずくの酢の物 バナナヨーグルト	ごはん えのきと人参のすまし汁 魚の西京焼き いり豆腐 ところてん	いもようかん
9月17日	ごはん しいたけの味噌汁 焼き鮭 ひじきの炒め煮 ふりかけ	ごはん かき玉汁 鶏となすの南蛮漬 コリコリサラダ くだもの	ごはん 豚汁 白身魚のおろし煮 カニサラダ 冷奴	フレンチトースト
9月18日	ごはん かぼちゃの味噌汁 ポパイスクランブル 野菜のごまみそ和え 牛乳	炊き込みご飯 すまし汁 白身魚の梅風味 さっぱりサラダ 南瓜のいとこ煮	ごはん ワカメとえのきのみそ汁 牛肉の柳川煮 煮なます たかな漬	ケーキ
9月19日	ごはん 里芋の味噌汁 キャベツとベーコンの炒め物 みそマヨ和え 牛乳	ごはん 野菜スープ かにクリームコロッケ コールスローサラダ ババロア	ごはん オクラのすまし汁 石狩煮 切り干しの酢の物 たくあん漬	抹茶蒸しパン
9月20日	ごはん 切り干しの味噌汁 天ぷらの照り煮 きゅうりのもろみ 和え ふりかけ	ごはん のっぺい汁 鶏もものねぎ塩 ダレ焼き えびとブロッコリーのタルタルサラダ こまつなの煮浸し	ごはん 豆腐とわかめの清汁 がめ煮 山芋の酢の物 かつば漬	カステラ
9月21日	ごはん 白菜の味噌汁 ツナじゃが煮 ピーマンの昆布和え ふりかけ	ごはん こまつなの味噌汁 鮭チーズフライ 竹輪とキャベツのごまサラダ だいこんの甘酢漬	ごはん そば汁 ハンバーグ 里芋のごまよごし お月見ゼリー	南瓜茶巾

献立一覧

2021/9/1

日付	朝食	昼食	夕食	間食
9月22日	ごはん 豆腐の味噌汁 焼き鮭 白菜のピーナッツ あえ ふりかけ	ごはん ワカメスープ 鶏肉の酢豚風 三色ナムル 杏仁豆腐	ごはん かぼちゃの味噌汁 野菜炒め ブロッコリーのか らし醤油和え 昆布佃煮	オムレット
9月23日	ごはん 根菜の味噌汁 ニラ玉 ひじきの炒め煮 ふりかけ	雑穀米 きのこの清汁 鮭の野菜あんか かけ なすのごま風味 炒め さつまいものレモ ン煮	ごはん オクラのすまし汁 鶏肉と野菜のご ま味噌煮 ツナサラダ はりはり漬け	水ようかん
9月24日	ごはん なめこの味噌汁 天ぷらの照り煮 きゅうりのゆかり 和え ふりかけ	ごはん 豚汁 あじの大葉のは さみ ほうれん草のお 浸し 南瓜のいとこ煮	ごはん 冬瓜の味噌汁 鶏のさっぱり煮 ごぼうとハムの胡 麻醤油マヨ和え 梅干し	ミルクあずきかん
9月25日	ごはん 玉葱の味噌汁 キャベツとウイン ナーのケチャップ 炒め ブロッコリーのご ま和え 牛乳	ごはん ごぼうと白菜の みそ汁 豚肉と里芋の旨 煮 スパティサラダ ほうれん草の卵 とじ	ごはん えのきと人参のす まし汁 白身魚の磯部揚 げ ミョウガのくずし豆 腐あえ しば漬	さつまいも蒸しパ ン
9月26日	ごはん 里芋の味噌汁 魚肉ソーセージ の野菜炒め にんじんシリシリ 牛乳	豚キムチ丼 豆腐とあげの味 噌汁 もやしの和風ナ ムル オレンジゼリー	ごはん なすの味噌汁 煮魚 きのこ白和え たくあん漬	かぼちゃサンド
9月27日	ごはん 青菜の味噌汁 厚揚げの含め煮 山芋の梅肉あえ ふりかけ	ごはん オクラの味噌汁 鱈フライ 春雨の酢の物 くだもの	カレーライス マカロニサラダ ピーマンのおか かあえ 福神漬け	パンナコッタ
9月28日	ごはん 大根の味噌汁 ごまじゃが 三色ナムル ふりかけ	ごはん 野菜かき玉汁 ハンバーグ(おろ しソース) さっぱりサラダ ブルーベリーヨー グルト	ごはん しいたけと麩のす まし汁 照り焼き 里芋のごまよごし しば漬	バームクーヘン

献立一覧

2021/9/1

日付	朝食	昼食	夕食	間食
9月29日	ごはん 切り干しの味噌汁 高野豆腐の含め煮 きゅうりのもろみ 和え ふりかけ	ごはん そば汁 鯖の味噌煮 白和え くだもの	ごはん じゃがいもの味噌汁 豚肉の生姜焼き ピーマンのみそサラダ ニラ味噌	みそまんじゅう
9月30日	ごはん えのきの味噌汁 たまご焼き 卵の花炒り煮 海苔佃煮	ごはん 豆腐とネギのスープ 魚の唐揚げおろしソース えびとブロッコリーのサラダ フルーツポンチ	ごはん かぼちゃの味噌汁 鶏肉と大根の煮物 もやしの中華あえ はりはり漬け	黒棒