

2022年 9月献立表

月	火	水	木	金
			1 ・ごはん ・青椒肉絲 ・ポテトフライ ・ナムル ・バナナマフィン	2
5 ・味噌そばろ丼 ・ポテトサラダ ・水菜の和え物 ・和風卵焼き	6 ・ごはん ・ミートボール ・お野菜の梅肉和え ・フルーツ缶 ・ミニ唐揚げ	7 ・ごはん ・コロケ ・焼き野菜のサラダ ・ひじきの煮物 ・果物(オレンジ)	8 ・ミートソースペンネ ・ミニキッシュ ・さつま芋のサラダ ・蒸しパン ・ボイルもやし	9
12 ・ごはん ・肉じゃが ・だし巻き卵 ・さつま芋の天ぷら ・ウインナー	13 ・ごはん ・唐揚げ ・きんぴらごぼう ・野菜のペペロン ・ゆかり和え	14 ・ビビンバ丼 ・大学芋 ・オレンジ ・ゆで卵 ・ズッキーニのフリット	15 ・ごはん ・回鍋肉 ・ブロッコリーのフリット ・五目豆 ・卵焼き	16
19  【お休み】	20 ・ごはん ・タンドリーチキン ・ポテトサラダ ・ブロッコリーときのこの和え物 ・パスタ	21 ・ごはん ・筑前煮 ・キャベツとツナの和え物 ・ポテトフライ ・りんご/梨 など	22 ・キーマカレー ・ほうれん草のソテー ・ポークビーンズ ・パスタ ・さつま芋パイ	23
26 ・ごはん ・魚の紅葉焼き ・さつま芋の甘煮 ・お野菜の和え物 ・春巻き	27 ・ちらし寿司 ・かしわ天 ・青菜のおひたし ・果物	28 ・ごはん ・塩麴の照り焼きチキン ・蒸し野菜 ・季節野菜の天ぷら ・卵焼き	29 ・ごはん ・ハンバーグ(デミソース) ・人参の甘煮/ブロッコリー ・紫キャベツのザワークラウト ・ナポリタン	30