

平成27年度 9月の献立表

☆ 主食は、毎日つきます
 麺類・パン以外の日は、ごはんがつきます
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています
 ☆ 果物は、毎日つきます
 ☆ 食パン・パン粉は、卵を使っていません

日	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	14 (月)	15 (火)
献立名	① 豆腐と鶏肉の小判焼き ② ほうれん草ときのこの炒め物 ③ みそ汁	① えびフライ ② 小松菜のお浸し ③ みそ汁	① チキンドリア ② 野菜スープ ③ みそ汁	① なすと牛肉のみそ炒め ② ごぼうサラダ ③ みそ汁	① 豆腐チャンプルー ② ほうれん草としらすの卵とし ③ みそ汁	① 豚肉といんげんの甘辛煮 ② エッグサラダ ③ みそ汁	① 鶏肉とごぼうの天ぷら ② 白菜の煮浸し ③ みそ汁	① 鮭のホイル焼き ② 蓮のきんぴら ③ みそ汁	① ビーフシチュー ② 果物の盛り合わせ ③ みそ汁	① 鶏の南蛮炒め ② ほうれん草のココット ③ みそ汁	① 根菜と根昆布の煮物 ② ブロッコリーの和え物 ③ みそ汁	① 牛肉と糸こんにゃくの煮物 ② 三色ソテー ③ みそ汁	① さわらのパン粉焼き ② ほうれん草の胡麻和え ③ みそ汁
材 料	① 豆腐 鶏ミンチ 小麦粉 しょう油 みりん 酒 ② ほうれん草 ●▲ ベーコン しめじ 人参 もやし ▲ バター ③ かぼちゃ ねぎ みそ	① 海老 卵 小麦粉 パン粉 ② 小松菜 キャベツ 人参 かつお節 しょう油 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 米 鶏肉 玉ねぎ マッシュルーム ▲ 牛乳 小麦粉 ▲ バター ▲ チーズ コンソメ ② ポークピッツ キャベツ 人参 じゃがいも チンゲン菜 ▲ スープストック しょう油	① なす 牛肉 玉ねぎ いんげん 油揚げ 生姜 胡麻油 みそ 酒 しょう油 ② ごぼう ささ身 人参 きゅうり 胡麻 レモン ● マヨネーズ 酢 酒 ③ キャベツ ねぎ みそ	① 豚肉 豆腐 キャベツ もやし にら ● 卵 にんにく 生姜 しょう油 オイスターソース ごま油 ② ほうれん草 しらす ● 卵 しょう油 ③ なす ねぎ みそ	① 豚肉 いんげん 生姜 しょう油 ② ● ゆで卵 ● ハム じゃがいも 人参 きゅうり キャベツ コーン レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 豆腐 ねぎ みそ	① 鶏肉 ごぼう ● 卵 黒ごま 小麦粉 ② 白菜 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん ③ かぼちゃ ねぎ みそ	① 鮭 えのき しめじ 玉ねぎ 人参 ねぎ 酒 しょう油 ② 鶏肉 蓮根 人参 竹輪 いんげん 胡麻 しょう油 ③ なす ねぎ みそ	① 米 牛肉 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム シチュールー ▲ 牛乳 ケチャップ お好みソース ウスターソース ② パナナ ぶどう オレンジ	① 鶏肉 玉ねぎ ねぎ しょう油 みりん ② ほうれん草 玉ねぎ 人参 ● 卵 ③ さつまいも ねぎ みそ	① 鶏肉 蓮根 ごぼう 人参 いんげん 根昆布 しょう油 みりん ② ブロッコリー コーン 人参 レモン 酢 しょう油 ③ キャベツ ねぎ みそ	① 牛肉 糸こんにゃく 人参 いんげん しょう油 酒 ② アスパラ コーン 人参 ▲ バター ③ 豆腐 ねぎ みそ	① さわら パセリ ▲ 粉チーズ パン粉 ▲ バター ② ほうれん草 キャベツ 人参 胡麻 しょう油 ③ じゃがいも ねぎ みそ

日	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	28 (月)	29 (火)	30 (水)
献立名	① 豆腐のキッシュ ② コーンサラダ ③ みそ汁	① 豚肉のみそ焼き ② 切干大根の煮物 ③ みそ汁	① オクラのささ身 ロール天ぷら ② 白菜のお浸し ③ みそ汁	① えび団子のパン揚げ ② 青菜の炒め物 ③ みそ汁	敬老の日	休 日	秋分の日	① トマトチキンパスタ ② 五目スープ	① 豚肉の角煮 ② 小松菜のしらす和え ③ みそ汁	① サモサ ② チキンサラダ ③ みそ汁	① 白身魚のチーズ揚げ ② パンプキンドレッシング ③ みそ汁	① すき焼き風煮 ② にらとハムの卵とし ③ みそ汁	① 和風ポークソテー ② 小松菜の煮浸し ③ みそ汁
材 料	① 豆腐 ● 卵 玉ねぎ ●▲ ベーコン しめじ ブロッコリー ▲ バター ▲ 生クリーム ▲ チーズ ナツメグ ② コーン きゅうり キャベツ 人参 レモン しょう油 酢 ③ かぼちゃ ねぎ みそ	① 豚肉 ねぎ 胡麻 白みそ 酒 しょう油 みりん ① 切干大根 油揚げ 人参 かまぼこ 椎茸 いんげん しょう油 みりん ③ 白菜 ねぎ みそ	① おくら ささ身 人参 ● 卵 小麦粉 ② 白菜 ほうれん草 人参 かつお節 しょう油 ③ なす ねぎ みそ	① 海老 鶏肉 白ねぎ 生姜 食パン 片栗粉 酒 ケチャップ 山椒 ② チンゲン菜 豚肉 人参 コーン ▲ スープストック ③ もやし ねぎ みそ				① スパゲッティ 鶏肉 トマト 玉ねぎ ねぎ にんにく 白ワイン オリーブオイル ケチャップ コンソメ ② ●▲ ベーコン 玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 コンソメ しょう油	① 豚肉 白ねぎ 生姜 酒 みりん しょう油 ② 小松菜 しらす干し 人参 キャベツ しょう油 ③ じゃがいも ねぎ みそ	① じゃがいも ツナ カレー粉 ぎょうざの皮 ケチャップ ② ささ身 レタス きゅうり トマト しょう油 酢 胡麻油 ③ キャベツ ねぎ みそ	① めんたい ▲ 粉チーズ 胡麻 パセリ ● 卵 小麦粉 しょう油 ② かぼちゃ ●▲ ベーコン 玉ねぎ きゅうり レモン 酢 ③ 豆腐 ねぎ みそ	① 牛肉 人参 玉ねぎ 白菜 焼き豆腐 糸こんにゃく ねぎ しょう油 酒 みりん ② にら ● ハム ● 卵 玉ねぎ ▲ 粉乳 しょう油 ③ キャベツ ねぎ みそ	① 豚肉 大根 しょう油 みりん ▲ バター ② 小松菜 白菜 人参 油揚げ しょう油 みりん ③ かぼちゃ ねぎ みそ