

令和2年9月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
		9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
 9月6日	 9月7日	焼そば わかめスープ 餃子 ゆかりごはん フルーツ 750kcal	ごはん 味噌汁 (大根、大根葉) 豚肉の生姜焼き 牛蒡とさつま揚げの炒め煮 ジョア 650kcal	ごはん 清汁 (はんぺん、オクラ) ぶりの西京焼き 三色いなり 春雨サラダ 645kcal	ごはん たまごスープ マーボーナス 肉詰め椎茸 & 蓮根はさみ揚げ 胡麻和え (ほうれんそう) 635kcal	カレーピラフ コンソメスープ エビフライタルタルソース フルーツポンチ 640kcal
 9月13日	ごはん 味噌汁 (えのき、じゃが芋) 家常豆腐 彩りしゅうまい 漬物 (きゅうり漬け) 760kcal	レーズンバターロール パン (バターロール) ジャム (いちご) コーンポタージュ オムレツミートソースかけ ねぎのコンソメ煮 600kcal	ごはん 味噌汁 (大根、油揚げ) 鶏肉のピカタトマトソース 冬瓜とカニのうすくずあん 牛乳 640kcal	ビーフカレー スープ (キャベツ、人参) 野菜サラダ 漬物 (福神漬け・ラッキョウ) ヨーグルト 750kcal	菜飯 清汁 (はんぺん、かいわれ) 魚の照り焼き 里芋と鶏肉の炒め煮 胡瓜の塩ダレ和え 660kcal	ごはん 味噌汁 (麩、白菜) 豚肉のにんにく焼き 刻み昆布の炒り煮 とろろいも 640kcal
 9月20日	ごはん 中華スープ (小松菜、豚肉、餃子) 肉団子の甘酢あん もやしのナムル 果物 610kcal	五色丼 味噌汁 (油揚げ、たまねぎ) 冷やっこ 果物 (フルーツカクテル) 670kcal	ごはん 味噌汁 (えのき、納豆) タンドリーチキン スパゲッティ アスパラのドレッシング和え 670kcal	ごはん 味噌汁 (豆腐、わかめ) 鮭のムニエル 冬瓜の炊き合わせ オクラのなめたけ和え 600kcal	ごはん スープ (ほうれん草、コーン) 煮込みハンバーグ キャベツのソテー 里芋サラダ 640kcal	牛丼 味噌汁 (豆腐わかめ) かぼちゃの煮物 果物 715kcal
 9月27日	敬老の日  9月28日	秋分の日  9月29日	カレー南蛮うどん ねぎのチーズ焼き 小松菜とシラスの和え物 ジョア 615kcal	さつま芋ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 秋刀魚の塩焼き ひじきと竹輪の煮物 りんごゼリー 620kcal	ごはん 味噌汁 (油揚げ、たまねぎ) チキンピザ風 コールスローサラダ 果物 (梨) 645kcal	ごはん 味噌汁 (大根、葉大根) とんかつ ジャーマンポト ナスのボン酢御 660kcal
 9月27日	ごはん 清汁 (ねぎ、とろろ昆布) 酢豚 納豆のナムル 牛乳 670kcal	ごはん 豚汁 赤魚の照り煮 豆腐チャンプルー ヨーグルト 590kcal	ごはん 清汁 (はんぺん、絹さや) 豚肉の胡麻風味焼き 里芋のゆず味噌かけ 白菜の甘酢漬け 630kcal	・9月のお休みは、6日(日)・13日(日)・20日(日) 21日(月)22日(火)27日(日)です。 ★メニューは変更になる可能性があります。 ★カロリーは目安となります。		