メニュー9月

曜日		月	火	水	木
日					
朝食	味噌汁 おかず	南瓜・玉ねぎ さばの塩焼き・浅漬け	しめじ・玉ねぎ ごぼうのうま煮・ふりかけ	えのき・玉ねぎ ひじき煮・ふりかけ	なめこ・玉ねぎ 切り干し大根・たいみそ
昼食	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	メイン	鶏の照り焼き	赤魚のみりん醤油焼き	豆腐ステーキ	落とし卵五目あん
	副1	キャベツのさっと煮	ブロッコリーのツナ煮	南瓜の煮つけ	さといもの味噌煮
	副2	里芋サラダ	もやしと胡瓜の梅酢和え	大根の和風和え	キャベツの甘酢和え
	吸物	すまし汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁
	果物	白桃缶	バナナ	バナナ	りんご
おやつ		たまごケーキ	みたらし団子	いちごババロア	バナナまんじゅう
夕食	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	メイン	豆腐のそぼろあん	豚のみぞれ煮	鶏味噌じゃが	カレーの煮つけ
	副1	じゃがいも金平	チンゲン菜のマヨ炒め	れんこんとたけのこの甘辛炒め	金平牛蒡
	副2	ほうれん草のごま和え	なすの味噌和え	漬物	漬物
	吸物	すまし汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁
曜日		金	土	日	
日					
朝食	味噌汁 おかず	なす・玉ねぎ 豆腐の中華あん・ふりかけ	大根・玉ねぎ 金平牛蒡・ふりかけ	じゃがいも・玉ねぎ 卵焼き・もろみ	
昼食	主食	ごはん	ごはん	ごはん	
	メイン	豚とキャベツのみそ炒め	チキンカツ	ぶりのごま焼き	
	副1	大根と昆布の煮物	高野豆腐の煮物	小松菜の煮びたし	
	副2	スパサラ	チンゲン菜のサラダ	胡瓜と玉ねぎのわさび和え	
	吸物	すまし汁	すまし汁	すまし汁	
	果物	バナナ	バナナ	バナナ	
おやつ		さつまいも蒸しパン	黒糖くずもち	たい焼き	
夕食	主食	ごはん	ごはん	ごはん	
	メイン	カレー	ほうれん草のそぼろ卵とじ	がめ煮	
	副1	ブロッコリーのソテー	なすのみそ炒め	大根の中華炒め	
	副2	漬物	漬物	漬物	
	吸物	スープ	すまし汁	すまし汁	