

# 令和4年9月

月	火	水	木	金
			1	2
			ご飯 さばのごま味噌焼き きゅうりの梅かつお和え わかめのすまし汁 フルーツ 豆乳くずもち 牛乳	ご飯 ポークソテー りっちゃんの元気サラダ なすと揚げの味噌汁 フルーツ ごまクッキー 牛乳
				
5	6	7	8	9
ご飯 肉豆腐 キャベツの即席漬け わかめの味噌汁 フルーツ りんごとさつまいもの焼き菓子 牛乳	親子丼ぶり 切干大根の煮物 きゅうりのさっぱり和え 焼きじゃがいも フルーツ ピザパン 牛乳	たぬきご飯 鮭のムニエル かぼちゃのカレーマヨサラダ 豆乳汁 フルーツ 梨のフルーツサンド 牛乳	ご飯 鶏肉となすの南蛮漬け 小松菜のごま和え 豆腐の味噌汁 フルーツ ぶどうゼリー 牛乳	パン・蒸しさつまいも お月見うどん ひじきとれんこんの煮物 きゅうりのゆかり和え フルーツ お月見団子 牛乳
				
12	13	14	15	16
ビビンバ丼 焼きししゃも (りす・ひよこ…白身魚) きゅうりとわかめの酢の物 豆腐スープ・フルーツ かぼちゃパン 牛乳	さつまいもご飯 鶏のつくね煮 カラフルコロコロサラダ かきたま汁 フルーツ カリッ糖 牛乳	パン・焼きかぼちゃ 豚肉のあんず醤油焼き キャベツのごま和え じゃがいもの味噌汁 フルーツ 梅のりおにぎり お茶	ご飯 さばの照り焼き きゅうりの土佐和え 高野豆腐の煮物 なめこ汁・フルーツ じゃがいももち 牛乳	ご飯 鱈の西京焼き 根菜サラダ 麩のすまし汁 フルーツ コーンマフィン 牛乳
				
19	20	21	22	23
	ご飯・粉ふきいも カレイのオープン焼き パプリカサラダ キャベツの味噌汁 フルーツ おはぎ お茶	パン・人参スティック トマトスープパスタ さつまいもの甘辛炒め レタスのきのこ和え フルーツ フルーツヨーグルト和え	カツ丼 かぼちゃの煮物 コールスローサラダ フルーツ ココアクッキー 牛乳	
				
26	27	28	29	30
わかめご飯 豚肉の磯焼き 春雨サラダ 高野豆腐の味噌汁 フルーツ クラッカー 牛乳	マーボー豆腐丼 五目きんぴら 青菜とじゃこの和え物 フルーツ 明太マヨトースト 牛乳	ご飯 鮭のきのこマヨソース こぎつねサラダ わかめスープ フルーツ チヂミ 牛乳	ご飯 鱈の竜田揚げ 三色酢の物 かぼちゃの味噌汁 フルーツ さつまいものチーズ蒸しパン 牛乳	パン・蒸しさつまいも 鶏肉のカレー焼き ブロッコリーサラダ コーンスープ フルーツ 夕焼けおにぎり お茶
				