

令和3年9月

月	火	水	木	金
		1	2	3
		ご飯 チャプチェ じゃこきゅうり なめこ汁 フルーツ 麩の青のリスナック 牛乳	野菜クッパ チキンサラダ ベイクドポテト フルーツ カルビスゼリー 牛乳	パン 鶏肉のオーロラソース焼き 梅ドレサラダ きのこスープ フルーツ 夕焼けおにぎり お茶
				
6	7	8	9	10
ハヤシライス 高野豆腐の煮物 海藻サラダ フルーツ 卵パン 牛乳	パン 豚肉のカレー風味焼き キャベツの即席漬け コンソメスープ フルーツ ツナの炊き込みおにぎり お茶	洋風わかめご飯 鮭のきのこマヨソース キャベツのおかか和え 豆乳汁 フルーツ フルーツサンド 牛乳	ご飯 肉じゃが もやしの中華風酢の物 きのこの味噌汁 フルーツ ミルクココアくずもち 飲むヨーグルト	ご飯 鯖の西京焼き そうめん瓜のマヨサラダ 麩のすまし汁 フルーツ スコーン 牛乳
				
13	14	15	16	17
豚肉とごぼうの卵とじ丼 ひじきの煮物 青菜とコーンのサラダ フルーツ ジャムクラッカーサンド 牛乳	ご飯 カレイの煮つけ ポテトサラダ わかめの味噌汁 フルーツ ヨーグルトケーキ 牛乳	パン 鶏肉の甘酢煮 切り昆布の煮物 さつま芋の味噌スープ フルーツ コーンおにぎり お茶	ご飯 回鍋肉 スパゲティーサラダ 中華風スープ フルーツ スイートパンプキン 牛乳	ご飯 さばのネギソース 青菜のごま和え 田舎汁 フルーツ チーズチヂミ 牛乳
				
20	21	22	23	24
敬老の日	パン お月見肉うどん さつまいもの甘煮 ゆかり和え フルーツ おはぎ お茶	ご飯 しゃもの焼き南蛮漬け (ひよこ・りす…白身魚) 青菜のおかか和え 豆腐の味噌汁・フルーツ 明太じゃがいもチーズ 牛乳	秋分の日	カツ丼 コールスローサラダ かぼちゃの煮物 フルーツ ポパイクッキー 牛乳
				
27	28	29	30	
カレーライス 切干大根の煮物 きゅうりの酢の物 フルーツ フルーツゼリー 牛乳	パン 鯖のコーンマヨ焼き 青菜のきのこ和え ウィナーのポトフ風スープ フルーツ 鶏そぼろおにぎり お茶	ご飯 なすの味噌チーズ焼き ブロッコリーサラダ かきたま汁 フルーツ 豆乳蒸しパン 牛乳	さつまいもご飯 豆腐チャンプルー 大根ときゅうりの中華漬け 小松菜の味噌汁 フルーツ ちんすこう 牛乳	
				