

令和5年9月

月	火	水	木	金
				1
				パン 冷やしうどん さつまいもとかぼちゃの天ぷら 豚肉の生姜焼き 切干マヨサラダ・オレンジ ----- 防災の日おにぎり お茶
				
4	5	6	7	8
ご飯 肉豆腐 磯香和え なめこ汁 オレンジ ----- お麩のココアラスク 牛乳	そうめん 豚肉の味噌炒め キャベツの酢の物 じゃがいもの煮物 バナナ ----- ほうれん草とチーズの蒸しパン 牛乳	たらこと大葉の混ぜご飯 鶏の唐揚げ きゅうりの昆布漬け 豆乳汁 なし(りす・ひよこ…バナナ) ----- 桃のガレット 牛乳	ご飯 さばの味噌煮 かぼちゃのカレーマヨサラダ わかめのすまし汁 バナナ ----- あべかわマカロニ 牛乳	パン・蒸しさつまいも ポークチャップ コールスローサラダ コンソメスープ ぶどう ----- 青菜と揚げのおにぎり お茶
				
11	12	13	14	15
梅ご飯 カレイの煮つけ ポテトサラダ 豆腐の味噌汁 オレンジ ----- カルシウムトースト 牛乳	親子丼ぶり ハリハリサラダ 厚揚げのマヨ焼き バナナ ----- ちんすこう 牛乳	パン つくねのケチャップ煮 ごぼうサラダ ミルクスープ オレンジ ----- 五平餅 お茶	ご飯 鶏となすの南蛮漬け 青菜のきのこ和え じゃがいもの味噌汁 ぶどう ----- 豆乳抹茶くずもち 飲むヨーグルト	ご飯 鯖の西京焼き こぎつねサラダ 麩のすまし汁 なし(りす・ひよこ…バナナ) ----- チーズチヂミ 牛乳
				
18	19	20	21	22
敬老の日	カレーライス もやしと人参のナムル 高野豆腐の煮物 バナナ ----- ごまじゃこクッキー 牛乳	菜飯・蒸しじゃがいも チキンソテーのオニオンソース レタスとコーンのサラダ ポトフ風スープ なし(りす・ひよこ…バナナ) ----- おはぎ お茶	ご飯 鯖のごましそ焼き 五目きんぴら 大根の味噌汁 ぶどう ----- りんご蒸しパン 牛乳	パン 味噌ラーメン 青菜のおかか和え かぼちゃの煮物 オレンジ ----- スタミナピラフおにぎり お茶
				
25	26	27	28	29
パン 豚肉の味噌マヨ焼き 切干大根の煮物 豆乳コンソメスープ バナナ ----- チーズ昆布おにぎり お茶	ご飯 さばの竜田揚げ チキンサラダ 中華春雨スープ オレンジ ----- お好み焼き 牛乳	炊き込みご飯 焼きししゃも りす・ひよこ…カレイ) おからサラダ かぼちゃの味噌汁・ぶどう ----- オレンジゼリー じゃがいもチーズ・牛乳	ご飯 花しゅうまい 青菜の小魚和え 田舎汁 オレンジ ----- ピザパン 牛乳	パン お月見肉うどん ひじきとれんこんの煮物 きゅうりのゆかり和え りんご(りす・ひよこ…バナナ) ----- クレープ 牛乳
				