



# R7年9月予定献立表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
昼食	ベジタブルカレー 切干大根のサラダ(和風) わかめスープ	ごはん 沖縄風みそ汁 豚肉のしょうが焼き モウイのサラダ	ごはん みそ汁(キャベツ) 揚げ魚のアーサソース 春雨サラダ	うんけージュシー ゆし豆腐 麴チャンプルー	三色丼 味噌汁(大根) オクラの和え物	豚汁 おにぎり
3時のおやつ	もちもちボールドーナツ スイカ	焼芋 オレンジ ミルク	黒糖くずもち キウイ ミルク	フライドポテト りんご ミルク	黒糖ぜんざい パイン	焼芋
	8	9	10	11	12	13
昼食	ごはん 味噌汁(レタス) 鶏肉の照り焼き ほうれん草白和え	ごはん みそ汁(大根) 白身魚のくわ茶焼き 人参いりちー	お子様ランチ ミネストローネ 鶏のから揚げ ブロッコリーのサラダ	ごはん(黒米) イナムドゥチ 豆腐チャンプルー きゅうりの和え物	ごはん みそ汁(豆腐) 鮭のグラタン風 ごぼうサラダ	お弁当の日
3時のおやつ	マドレーヌ オレンジ ミルク	ゆで卵 パイン ミルク	誕生ケーキ キウイ ミルク	酵母パン りんご ミルク	レバー バナナ ミルク	ゆで卵
	15	16	17	18	19	20
昼食	けいろう ひ <b>敬老の日</b> 	ミーゴレン(インドネシア) 小松菜のおかかソテー わかめスープ	ごはん 冬瓜のすり流し 白身魚の南蛮漬け 昆布いりちー	弁当会	ごはん(黒米) みそ汁(冬瓜) ふんわりナゲット かぼちゃとさつま芋のサラダ	親子丼 味噌汁(豆腐)
3時のおやつ		手作りちんすこう 梨 ミルク	きゅうり バナナ ミルク	チーズスコーン オレンジ ミルク	シークァーサーゼリー	じゃが芋
	22	23	24	25	26	27
昼食	秋野菜カレー キャベツの和え物 わかめスープ	しゅうぶんのひ 	ごはん みそ汁(ほうれん草) 鶏手羽元のさっぱり煮 白菜の和え物	ごはん みそ汁(大根) 豚肉のケチャップ和え からし菜炒め	ごはん(黒米) 味噌汁(なす) さんまの蒲焼 きゅうりともやしの和え物	スタミナ丼 みそ汁(白菜)
3時のおやつ	きびなご オレンジ 麦茶		酵母パン グレープフルーツ ミルク	クラッカー パイン ミルク	ごぼう 梨 ミルク	ひらやーちー
	29	30	<b>9月1日は防災の日</b> ご家庭で非常食は備えていますか？常温保存のできる食材を最低でも1人3日分は必要と言われています。 非常食を備えていないご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう！			
昼食	麦ごはん みそ汁(かぼちゃ) ポークピカタ コールスローサラダ	沖縄そば パパイヤいりちー				
3時のおやつ	黒糖蒸パン オレンジ ミルク	おむすび りんご 桑茶				

