

献立予定表（9月）

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|--|--|--|--|---|-----|
| | | | | 1 | 2 |
| | | | | さわらのねぎ塩だれ 野菜と麩の炒め煮 れんこんおかか煮 なすしそ風味 | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| ふくふくランチ 生協オリジナル商品 や取扱い商品を組み 合わせた献立です。 | ふくふくランチ 生協オリジナル商品 や取扱い商品を組み 合わせた献立です。 | 鮭つみれの中華野菜あん かぼちゃの煮つけ 五目白和え 高菜漬 | ホキのおろしあん 中華風肉団子 キャベツとちくわの胡麻和え おかか昆布 | 豚肉と野菜の塩麩炒め 金時豆 コールスロー さつま芋と切り昆布の煮物 | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 照り焼きハンバーグ パスタサラダ 4色サラダ おかか昆布 | うめえ 鶏ちゃん 炊き合わせ 白菜の塩昆布和え うずら豆 | 白身魚のガーリック醤油 中華春雨 ほうれん草のおひたし しその実漬 | さばのみぞれ煮 里芋のにっころがし 茎わかめと油揚げの煮物 なす漬 | 鶏肉と根菜のさっぱり煮 柚子入り5種なます おぐらの胡麻和え ちりめんひじき山椒 | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 黒ムツ本漬け白味噌焼き 治部煮 彩りなます キャベツ漬 | チキンと玉ねぎのすき煮風 ちくわと野菜の煮物 キャベツと人参の生姜醤油 刻み野沢菜 | フィッシュカツ 鶏肉の南蛮漬け柚子風味 小松菜とじゃこのしそ和え 昆布豆 | ごろっと肉じゃが ブロッコリーと木耳のねぎ塩炒め ごぼうのきんぴら しその実漬 | いわしの煮付け 里芋と芋がらの親子煮 春雨のなめたけ和え 筍と山菜の甘辛煮 | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| かに玉風フィッシュバーグ 揚げなすの鶏そぼろあん ほうれん草の磯香和え 赤かぶ漬 | 牛肉と大根の煮物 キャベツと蒸し鶏の洋からし和え 小松菜と梅味噌和え おかか昆布 | 肉団子と野菜の薄くずあん さつま芋と豚肉のごま味噌煮 ビーンズサラダ 細切昆布 | 秋刀魚生姜焼き 大粒しゅうまい 小松菜とひじきのお浸し 赤大根 | 鶏肉と厚揚げのオイスター炒め ふろふき大根 ほうれん草とコーンの和え物 うずら豆 | |

食材・人数の都合により変更になる場合があります。