



# 9月月間献立表(まごの手献立)



	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	<b>5 郷土料理・山口</b>	6	7
昼食	サバの味噌煮 さつまいも甘露煮 高菜の胡麻和え しその実漬	松阪・鶏焼き肉風 里芋といんげんの煮物 ごぼうのきんぴら 大根青しそ漬	マーボー豆腐 中華風春雨 白菜サラダ 赤かぶ漬	アジの南蛮漬 かぼちゃ真丈 ほうれん草と大豆のごま和え 甘口キムチ	<b>ちきんちきんごぼう 炒り豆腐 玉ねぎと若布の甘酢和え めか漬</b>	モウカタレカツ 添) バジルペンネ 茄子のアラビアータ風 ちんげん菜のツナ和え こんぶまめ	豚肉と3種の野菜塩炒め 海老入りしゅうまい 姫皮竹の子と木耳のナムル 胡瓜漬
	8	9	10	11	12	13	14
昼食	やわらか豚の生姜焼き 青梗菜とイカの炒め ひじきの白和え 甘酢大根	ブリの甘酢あんかけ 治部煮風 しっとり卵の花 きざみたくあん	冬瓜と鶏肉の煮物 豆腐の野菜あんかけ おくらの胡麻和え べったら漬	ポテトコロッケ 添) パスタソテー ベーコンと野菜の炒め煮 コールスロー パインアップル	餡かけ海鮮包み 担々風春雨 ほうれん草と竹輪の中華風お浸し しば漬	肉団子の薄くず餡 カリフラワーのカレー炒め 瓜と高菜の南蛮風 茄子漬	鶏肉とキノコのガーリック風味 ツナとブロッコリーのオイル和え 人参しりしり おかか昆布
	15	<b>16 敬老の日お祝い御膳</b>	17	18	19	20	21
昼食	マーボー茄子 さつま揚げと豆腐干の中華餡 いんげんの黒胡麻和え うずらまめ	<b>お赤飯 天ぷら盛り合わせ(秋) 天つゆ・おろし大根 寿炊合せ 青梗菜と油揚げの煮浸し 赤かぶ漬 みたらし芋もち</b>	あぶらかれいの照煮 はんぺんと青菜の煮浸し さつま芋と豆の醤油仕立て ぬか漬	具だくさん酢鶏 揚げじゃが(青のり) ブロッコリーの炒り玉子和え 白菜たまり風味	豚肉のしぐれ煮風 餡かけがも ほうれん草のお浸し おみ漬昆布	白身魚のラタトゥイユ風 カブとひき肉のトロトロ煮 クリーミー南瓜サラダ マンゴー	牛肉とごぼうの柳川風 べっこう煮 若布と胡瓜の酢の物 キャベツの浅漬
	22	<b>23 混ぜご飯</b>	24	25	26	27	28
昼食	まごの手だしおでん 肉野菜炒め 白菜の生姜和え 梅かつお蓮根	<b>豚肉とさつま芋の混ぜご飯 ごぼうとさつま揚げの金平 長芋のねばねば和え おかか昆布</b>	豆腐と豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーのカニカマ餡かけ もやしのみょうが和え ひじき豆	赤魚照り煮 蓮根とこんにやくのそぼろ煮 山芋とモロヘイヤの和え物 五目豆	鶏肉のカシューナッツ炒め しゅうまい ひじきとおくらの和え物 白菜ミックス漬	チンジャオロース 冬瓜とカニカマの生姜あん 木耳と人参の中華サラダ 甘口キムチ	サバの和風だしカレー風味 南瓜そぼろあん 胡瓜のレモンマリネ 高菜漬
	29	30					
昼食	鶏肉と枝豆のオイスター炒め さつまいもと昆布の煮物 紅白なます 胡瓜漬	にしんの生姜煮 豚肉と根菜の塩だれ 和風お豆サラダ きゅうりと中華クラゲの和え物					