



9月月間献立表 (まごの手献立)



	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
昼食		五目うま煮 野菜入り炒り玉子 ほうれん草と切干大根のナムル しその実漬け	鶏肉のオニオンソース お麩の味噌煮込み オクラとモロヘイヤのおひたし しそ昆布	メバルの中華風 しゅうまい ささげのおひたし キャベツの浅漬	豚肉しぐれ煮 焼ビーフン 玉ねぎと若布の甘酢和え 金時豆	黒カレイのムニエル 添) 人参グラッセ ツナとブロッコリーのオイル和え クリーミー南瓜サラダ 野沢菜ミックス	牛肉とごぼうの柳川風 豆腐の野菜あんかけ いんげんの黒胡麻和え べったら漬
	7	8	9 重陽の節句献立	10	11	12	13
昼食	豚肉と茄子の味噌炒め 南瓜のいところ煮 茎わかめのマヨ和え ぬか漬け	白身魚のねぎあんかけ がんもどきの含め煮 白菜のなめたけ和え たけのこ甘辛煮	さんまと舞茸の混ぜご飯 茄子のそぼろ餡かけ ほうれん草と菊花のお浸し 白花まめ	鶏肉のカシューナッツ炒め さつまいもと昆布の煮物 オクラ湯菜和え しその実漬け	にしんの生姜煮 治部煮風 和風お豆サラダ おみ漬け昆布	ホイコーロー 里芋のそぼろあん こんにやくと九条ねぎの塩だれ パイナップル	鶏肉とキノコのガーリック風味 カブと油揚げの煮物 コールスロー 刻み大根の梅肉和え
	14	15 敬老の日お祝い御膳	16	17	18	19	20
昼食	アジ甘露煮 豚肉と根菜の塩だれ 紅白なます おかか昆布	お赤飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ 添) おろし大根 寿炊合せ 海藻ときゅうりの酢の物 白菜たまり風味 紅白まんじゅう	マーボー茄子 海老入りしゅうまい オクラ胡麻和え きざみたくあん	春雨と豚肉のしょうゆ炒め かぼちやの真丈 ひじき煮 野沢菜ミックス	鶏のから揚げ 添) おくらのおかか和え さつま揚げと豆腐干の中華餡 もやしのみょうが和え 梅かつお蓮根	甘だれ海鮮ハンバーグ ブロッコリーと木耳のねぎ塩炒め ごぼうと焼竹輪の炒め煮 しば漬け	やわらか豚の生姜焼き 餡かけがんとどき 瓜と高菜の南蛮風 カットマンゴー
	21	22	23	24	25	26	27
昼食	酢鶏 コロッケ(野菜入り) 姫皮筍とからし菜のお浸し 金時豆	にしん蒲焼き 添) 味付けれんこん 厚揚げの白だし煮 木耳と人参の中華サラダ 大根青しそ漬	鶏肉のマヨネーズ炒め 茄子のアラビアータ風 白菜サラダ おみ漬け昆布	ブリの甘酢あんかけ 肉じゃが ほうれん草と椎茸の白和え 茄子の漬物	キャベツ入りメンチカツ 添) 味付いんげん えび入りビーフン 小松菜のおろし和え リンゴダイス	タンドリーチキン トマトソースペンネ ブロッコリーの炒り玉子和え 刻み大根の梅肉和え	アジの南蛮漬け 南瓜そぼろあん 瓜と昆布のおかか和え 白菜ミックス漬
	28	29	30				
昼食	カブの和風だしカレー風味 カブとひき肉のトロトロ煮 キャベツとツナのレモン風味 高菜漬	肉団子の薄くず餡 小さなねぎ焼 切り昆布の煮物 きざみたくあん	鶏のみぞれ煮 かぼちやの含め煮 小松菜ナムル 細切昆布				