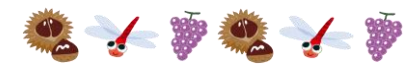




9月月間献立表（まごの手献立）



	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
昼食			南瓜のコロッケ 添) ボイルブロッコリー 豚肉と野菜の炒め物 金平ごぼう しば漬け	豚肉と豆腐のスタミナ炒め 海老入りしゅうまい 小松菜からし和え 赤かぶ漬	あぶらかれいの照煮 餡かけがんもどき ほうれん草お浸し たけのこ甘辛煮	チキンのマヨネーズ炒め カブとひき肉のトロトロ煮 キャベツのマスタード和え パイナップル	春雨と豚肉のしょうゆ炒め 里芋と小松菜の炒め煮 五目豆 白菜たまり風味
	6	7	8	9 重陽の節句献立	10	11	12
昼食	白身魚のラタトゥイユ風 茄子のカレー仕立て 胡瓜のレモンマリネ 金時豆	プルコギ 厚揚げの白だし煮 木耳と人参の中華サラダ 胡瓜の味噌風味漬	鶏みそ焼き 青菜と豆腐のトロみ煮 もやしとカニカマの中華和え なすしそ風味	鮭と新生姜の混ぜご飯 茄子のそぼろ煮 からし菜の菊花和え 栗の甘露煮 	赤魚とあさりの酒蒸し 玉子と麩の炒め物 キャベツのごま和え リンゴダイス	鶏肉のオニオンソース 焼ビーフン 青梗菜の錦糸和え 人参とレーズンのラペ	豚肉のキムチ煮 南瓜のいとし煮 わかめと蒸し鶏のサラダ きゅうりと中華クラゲの和え物
	13	14	15	16	17	18	19
昼食	ソウダガツオの旨塩焼き 添) おろし大根 豆腐の野菜あんかけ オクラ胡麻和え 白菜たまり風味	タンドリーチキン ほくほくジャーマンポテト 大根とルッコラのサラダ 白菜ミックス漬	マーボー茄子 しゅうまい 小松菜ナムル カットマンゴー	イワシの明太煮付け 野菜と麩の含め煮 青梗菜とえのきの和え物 べったら漬	鶏肉のカシューナッツ炒め パッタイ風豆腐干 ひじき煮 白菜とルッコラのトマト和え	シイラと豆のトマト煮 ツナとブロッコリーのオイル和え ごぼうサラダ キャベツのクミン和え	まごの手おでん 豚肉と白菜の炊き合わせ 瓜と高菜の南蛮風 カリフラワーのおかか和え
	20	21 敬老の日お祝い御膳	22	23	24	25	26
昼食	豚肉と青梗菜の炒め物 ごぼう入り揚げかまぼこ 紅白なます 茄子の漬物	お赤飯 海老と野菜の天ぷら盛り合わせ 天つゆ 添) おろし大根 寿炊合せ 玉ねぎと若布の甘酢和え 白菜たまり風味 みたらし芋もち 	鶏肉のトマトソース煮込み クリームペンネ 押し麦サラダ 人参とレーズンのラペ	鮭の白醤油風焼き 添) おくらのおかか和え 南瓜そぼろあん 豆ひじき 赤かぶ漬	アジの南蛮漬け 炒り豆腐 小松菜のおろし和え パイナップル	豚唐揚げのマーマレード炒め ブロッコリーのカニカマ餡かけ 茎わかめのマヨ和え 白菜とルッコラのトマト和え	酢鶏 野沢菜炒め 豆こんぶ キャベツの浅漬
	27	28	29	30			
昼食	かに玉風お魚つみれ 豚肉と根菜の塩だれ 瓜と昆布のおかか和え 野沢菜ミックス	厚揚げのしょうゆ炒め さつまいもと昆布の煮物 キャベツとツナのレモン風味 きゅうりと中華クラゲの和え物	牛肉とごぼうの柳川風 蒸し鶏と青梗菜の炒め 和風お豆サラダ しその実漬け	茄子と鶏肉のさっぱり煮 冬瓜とカニカマの生姜あん ほうれん草と椎茸の白和え リンゴダイス			