

2019年9月献立表

		昼 食	
日	曜	おかず	ごはん
1	日	*****	
2	月	焼きそば・ポテトサラダ・とんかつ・卵焼き	おにぎり
3	火	ナポリタン・ざぜん豆・白身フライ・卵焼き	白ご飯
4	水	鮭の塩焼き・マカロニサラダ・ちくわの磯辺揚げ・卵焼き	ふりかけご飯
5	木	唐揚げ・きゅうりとわかめのサラ・うの花・卵焼き	チキンライス
6	金	里芋の煮しめ・ほうれん草のごま和え・ウィンナー・卵焼き	白ご飯
7	土	*****	
8	日	*****	
9	月	豚の生姜焼き・かぼちゃの煮物・レンコンサラダ・卵焼き	白ご飯
10	火	肉じゃが・鮭の塩焼き・ちくわの磯辺揚げ・卵焼き	ふりかけご飯
11	水	れんこんのきんぴら・豚とピーマン炒め・高野豆腐・卵焼き	高菜飯
12	木	えびの天ぷら・ミートボール・じゃがいものきんぴら・卵焼き	おにぎり
13	金	とんかつ・里芋のそぼろあんかけ・ざぜん豆・卵焼き	白ご飯
14	土	*****	
15	日	*****	
16	月	敬老の日	
17	火	唐揚げ・フライドポテト・ほうれん草のソテー	たまごサンド
18	水	鶏と大根の煮物・白身フライ・ポテトサラダ・卵焼き	ピラフ
19	木	コロッケ・かぼちゃのそぼろあんかけ・うの花・卵焼き	白ご飯
20	金	チキンカツ・きゅうりとツナサラダ・ひじきの煮物・卵焼き	ふりかけご飯
21	土	*****	
22	日	*****	
23	月	秋分の日	
24	火	チキンカツ・もやしのナムル・ちきわの磯辺揚げ・卵焼き	おにぎり
25	水	ハンバーグ・鶏の卵とじ・コールスローサラダ・卵焼き	わかめご飯
26	木	スパゲティサラダ・とんかつ・切干大根・卵焼き	白ご飯
27	金	とり天・マカロニサラダ・ざぜん豆・卵焼き	ふりかけご飯
28	土	*****	
29	日	*****	
30	月	コロッケ・ミートボール・きゅうりとわかめの酢の物・ニラ玉	おにぎり

※ 食材の都合で内容を変更することがあります。

