

# 令和3年 9月 献立表



	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日
朝	雑炊 はんぺんの卵とじ なます 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 おかか和え ふりかけ 牛乳	パン コンソメスープ オムレツ 南瓜サラダ マーガリン 牛乳	雑炊 魚の塩焼き 和え物 漬物 ヤクルト
昼	御飯 鶏肉の青のりピカタ 付け合わせ いか大根 酢味噌和え フルーツ お吸い物	冷やし中華 おにぎり 春巻き 大根と貝柱のサラダ ゼリー	チャーハン 餃子 春雨の酢の物 フルーツカクテル わかめスープ	御飯 海老のさつま揚げ風 付け合わせ きんぴら 梅肉和え 漬物 お吸い物
夕	十五穀米御飯 魚の煮付け 付け合わせ 豚肉とごぼうの炒め煮 もやしの生姜醤油和え 漬物 味噌汁	御飯 野菜炒め かに玉 お浸し 煮豆 味噌汁	御飯 つくねの照り焼き 付け合わせ 含め煮 オクラのジャコ和え 漬物 お吸い物	御飯 豚肉の柳川風 含め煮 豆サラダ フルーツ 味噌汁
日 5日	御飯 味噌汁 含め煮 和え物 味付けのり 牛乳	御飯 味噌汁 炒り豆腐 和え物 ふりかけ 牛乳	パン コーンポタージュ ハムと野菜のソテー ポテトサラダ ジャム 牛乳	雑炊 ししやも 和え物 漬物 ヤクルト
月 6日	カレーライス 漬物 エビフライ 盛合わせサラダ 青りんごゼリー	焼きそば おにぎり ナムル わかめスープ フルーツ	三色丼 含め煮 カリフラワーの酢の物 フルーツ お吸い物	御飯 うの花 おかか和え ふりかけ 牛乳
火 7日	御飯 魚の長芋蒸し 南瓜の煮物 しめじと青菜の和え物 漬物 お吸い物	御飯 西京漬け焼き 付け合わせ 肉じゃが風 マカロニサラダ 漬物 お吸い物	御飯 豚肉の生姜焼き 付け合わせ しめじと糸こんにの卵とじ 和え物 漬物 味噌汁	御飯 ちらし寿司 揚げ出し豆腐 レンコンの梅マヨ和え フルーツ缶 味噌汁
水 8日	御飯 味噌汁 高野の含め煮 なます 味付けのり 牛乳	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 おかか和え ふりかけ 牛乳	パン パンプキンスープ スクランブルエッグ 豆サラダ ジャム 牛乳	御飯 味噌汁 うの花 おかか和え ふりかけ 牛乳
木 9日	御飯 磯辺揚げ 付け合わせ 切干大根の炒め煮 菜種和え 煮豆 味噌汁	御飯 鮭高菜チャーハン 春巻き ナムル 杏仁豆腐 中華スープ	御飯 きつねうどん うどんだし おにぎり 梅しそフライ 酢の物 青りんごのゼリー	御飯 鶏肉の梅しそ焼き 付け合わせ 麻婆豆腐 味噌マヨ和え 煮豆 お吸い物
金 10日	御飯 魚の塩焼き 和え物 漬物 ヤクルト	御飯 魚の味噌マヨ焼き 付け合わせ 含め煮 お浸し 漬物 お吸い物	パン コンソメスープ オムレツ ポテトサラダ ジャム 牛乳	雑炊 魚の塩焼き 和え物 漬物 ヤクルト
土 11日	御飯 味噌汁 高野の含め煮 なます 味付けのり 牛乳	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 おかか和え ふりかけ 牛乳	パン パンプキンスープ スクランブルエッグ 豆サラダ ジャム 牛乳	御飯 味噌汁 うの花 おかか和え ふりかけ 牛乳
日 12日	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 お浸し ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根煮 おかか和え ふりかけ 牛乳	パン パンプキンスープ フレッシュセージと野菜のソテー スパゲティーサラダ ジャム 牛乳	御飯 味噌汁 うの花 おかか和え ふりかけ 牛乳
月 13日	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 おかか和え ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根煮 おかか和え ふりかけ 牛乳	パン パンプキンスープ フレッシュセージと野菜のソテー スパゲティーサラダ ジャム 牛乳	御飯 味噌汁 うの花 おかか和え ふりかけ 牛乳
火 14日	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 おかか和え ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根煮 おかか和え ふりかけ 牛乳	パン パンプキンスープ フレッシュセージと野菜のソテー スパゲティーサラダ ジャム 牛乳	御飯 味噌汁 うの花 おかか和え ふりかけ 牛乳
水 15日	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 おかか和え ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根煮 おかか和え ふりかけ 牛乳	パン パンプキンスープ フレッシュセージと野菜のソテー スパゲティーサラダ ジャム 牛乳	御飯 味噌汁 うの花 おかか和え ふりかけ 牛乳
木 16日	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 おかか和え ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根煮 おかか和え ふりかけ 牛乳	パン パンプキンスープ フレッシュセージと野菜のソテー スパゲティーサラダ ジャム 牛乳	御飯 味噌汁 うの花 おかか和え ふりかけ 牛乳
金 17日	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 おかか和え ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根煮 おかか和え ふりかけ 牛乳	パン パンプキンスープ フレッシュセージと野菜のソテー スパゲティーサラダ ジャム 牛乳	御飯 味噌汁 うの花 おかか和え ふりかけ 牛乳
土 18日	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 おかか和え ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根煮 おかか和え ふりかけ 牛乳	パン パンプキンスープ フレッシュセージと野菜のソテー スパゲティーサラダ ジャム 牛乳	御飯 味噌汁 うの花 おかか和え ふりかけ 牛乳
日 19日	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 お浸し ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根煮 おかか和え ふりかけ 牛乳	パン パンプキンスープ フレッシュセージと野菜のソテー スパゲティーサラダ ジャム 牛乳	御飯 味噌汁 うの花 おかか和え ふりかけ 牛乳
月 20日 敬老の日	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 お浸し ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根煮 おかか和え ふりかけ 牛乳	パン パンプキンスープ フレッシュセージと野菜のソテー スパゲティーサラダ ジャム 牛乳	御飯 味噌汁 うの花 おかか和え ふりかけ 牛乳
火 21日	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 お浸し ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根煮 おかか和え ふりかけ 牛乳	パン パンプキンスープ フレッシュセージと野菜のソテー スパゲティーサラダ ジャム 牛乳	御飯 味噌汁 うの花 おかか和え ふりかけ 牛乳
水 22日	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 お浸し ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根煮 おかか和え ふりかけ 牛乳	パン パンプキンスープ フレッシュセージと野菜のソテー スパゲティーサラダ ジャム 牛乳	御飯 味噌汁 うの花 おかか和え ふりかけ 牛乳
木 23日 秋分の日	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 お浸し ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根煮 おかか和え ふりかけ 牛乳	パン パンプキンスープ フレッシュセージと野菜のソテー スパゲティーサラダ ジャム 牛乳	御飯 味噌汁 うの花 おかか和え ふりかけ 牛乳
金 24日	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 お浸し ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根煮 おかか和え ふりかけ 牛乳	パン パンプキンスープ フレッシュセージと野菜のソテー スパゲティーサラダ ジャム 牛乳	御飯 味噌汁 うの花 おかか和え ふりかけ 牛乳
土 25日	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 お浸し ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根煮 おかか和え ふりかけ 牛乳	パン パンプキンスープ フレッシュセージと野菜のソテー スパゲティーサラダ ジャム 牛乳	御飯 味噌汁 うの花 おかか和え ふりかけ 牛乳
日 26日	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 お浸し ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根煮 おかか和え ふりかけ 牛乳	パン パンプキンスープ フレッシュセージと野菜のソテー スパゲティーサラダ ジャム 牛乳	御飯 味噌汁 うの花 おかか和え ふりかけ 牛乳
月 27日	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 お浸し ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根煮 おかか和え ふりかけ 牛乳	パン パンプキンスープ フレッシュセージと野菜のソテー スパゲティーサラダ ジャム 牛乳	御飯 味噌汁 うの花 おかか和え ふりかけ 牛乳
火 28日	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 お浸し ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根煮 おかか和え ふりかけ 牛乳	パン パンプキンスープ フレッシュセージと野菜のソテー スパゲティーサラダ ジャム 牛乳	御飯 味噌汁 うの花 おかか和え ふりかけ 牛乳
水 29日	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 お浸し ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根煮 おかか和え ふりかけ 牛乳	パン パンプキンスープ フレッシュセージと野菜のソテー スパゲティーサラダ ジャム 牛乳	御飯 味噌汁 うの花 おかか和え ふりかけ 牛乳
木 30日	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 お浸し ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根煮 おかか和え ふりかけ 牛乳	パン パンプキンスープ フレッシュセージと野菜のソテー スパゲティーサラダ ジャム 牛乳	御飯 味噌汁 うの花 おかか和え ふりかけ 牛乳

都合により、やむを得ず  
メニュー内容を変更させて  
いただく場合がございます。  
あらかじめご了承ください。

