

# 9月献立予定表



	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)
昼	ご飯・味噌汁 ブリの照り焼き いんげんとツナの青じそ和え ひじき炒り煮	ご飯・味噌汁 かにたま 青菜の煮浸し 根菜のカレー煮	ご飯・味噌汁 サバ味噌煮 五目和え 果物(オレンジ)	ご飯・スープ(ポテト) タンドリーチキン チャンプルー風炒め ところてん	ご飯・すまし汁 鮭の塩焼き 切干大根煮 卵の花	ご飯・味噌汁 煮込みハンバーグ ナムル 果物	ご飯・味噌汁 エビフライ 青昆布煮 旬彩焼き
夕	ご飯・味噌汁 マーボーなす キャベツとカニかまのサラダ 鶏五目豆	ご飯・すまし汁 さんまの甘辛煮 もやしとオクラの梅和え 里芋そぼろ煮	ご飯・味噌汁 とんかつ 根菜のコンソメ煮 ごまきゅうり	ご飯・味噌汁 アジの生姜煮 金平ごぼう ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 鶏と大根の煮物 お浸し 南瓜サラダ	ご飯・味噌汁 赤魚の煮付け 春雨サラダ 花五目巻き	ご飯・すまし汁 豚肉となすの炒め物 キャベツの生姜浸し 樹氷なめこ

	9月8日(日)	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)
昼	ご飯・味噌汁 かれのいネギ味噌焼き 青菜のエビ炒め ごぼうサラダ	ご飯・味噌汁 里芋と鶏の煮ころがし チンゲン菜のごま酢和え 炒り卵	ご飯・スープ オムレツ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁 イカ野菜カツ 根菜のたらこ煮 わかめの和えもの	ご飯・味噌汁 かれのい照り焼き 南瓜の含め煮 くるみお和え	ご飯・味噌汁 肉団子 ハンサンシー さつまいも煮	ご飯・すまし汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き 根菜の煮物 卵寒天
夕	ご飯・味噌汁 ハムチーズカツ ほうれん草と卵の炒め和え じゃが芋とさつま揚げの煮物	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き なすのトマト煮 金平ごぼう	ご飯・味噌汁 ふんわり天 ひじきの炒り煮 南瓜のそぼろ煮	ご飯・味噌汁 焼き魚(ホキ) ぜんまいの煮物 ふわふわ卵	ご飯・味噌汁 ロールキャベツ マカロニサラダ ほうれん草のしらす和え	ご飯・味噌汁 さんまの揚げ煮 キャベツのピーナツ和え ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 カニ玉 れんこんと豚肉の炒め煮 白菜と人参のごま和え

	9月15日(日)	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)
昼	ご飯・すまし汁 メンチカツ フレンチサラダ じゃがいもの煮物	～敬老の日献立～ 炊き込みご飯・すまし汁 焼き鮭・ごま豆腐 こづけ	ご飯・味噌汁 豚肉の高菜炒め 巾着の煮物 果物(なし)	ご飯・かき玉汁 マーボー豆腐 青菜の辛子和え 杏仁フルーツ	ご飯・味噌汁 サバの柚子塩焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 茶碗蒸し	ご飯・味噌汁 鶏肉の中華炒め 塩昆布和え 牛乳寒天	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え 里芋のそぼろ煮
夕	ご飯・味噌汁 かれのい塩焼き 筑前煮 ぜんまいの和え物	ご飯・味噌汁 ほっけの漬け焼き 大豆と豚肉のポトフ風 さつまいもサラダ	ご飯・スープ 赤魚のさっぱりだれ 煮浸し 春雨の酢の物	ご飯・味噌汁 かば焼き風 卵炒め 根菜のカレー煮	ご飯・味噌汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草とツナのサラダ すき昆布煮	ご飯・味噌汁 タラの煮付け ジャーマンポテト オクラなめたけ	ご飯・すまし汁 親子煮 青菜のお浸し 金時豆

	9月22日(日)	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)
昼	ご飯・スープ チーズハンバーグ 根菜のコンソメ煮 フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬焼き 切干大根煮 白和え	ご飯・味噌汁 さんまの塩焼き なすの枝豆あん 卵寒天	ご飯・すまし汁 鶏つくね ひじきの炒り煮 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 ブルコギ風 ツナ和え 果物(梨)	ご飯・味噌汁 サバの味噌煮 南瓜と三色いなりの煮物 なすのお浸し	ご飯・味噌汁 豚肉とチンゲン菜の卵炒め 白和え風サラダ なます
夕	ご飯・味噌汁 鮭のネギ味噌焼き 青菜の煮浸し ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 鶏肉朝鮮焼き マセドアンサラダ 揚げだし豆腐のエビあんか	ご飯・味噌汁 ホイコーロー シーザーサラダ スパニッシュオムレツ	ご飯・味噌汁 ホッケの漬け焼き 青梗菜とカノコイカ炒め かぼちゃ含め煮	ご飯・スープ まいたけクリーミフライ 肉詰めいなりの煮物 マヨカレーサラダ	ご飯・味噌汁 豚とさつま芋の煮物 菜の花の辛子和え 鶏五目豆	ご飯・味噌汁 さんまの甘辛煮 けんちん炒め いんげんのくるみ和え

	9月29日(日)	9月30日(月)
昼	ご飯・スープ カレー 大根サラダ 小倉牛乳寒天	ご飯・味噌汁 豚ともやしの塩ピーマン炒め がんもと人参の煮物 青菜の磯和え
夕	ご飯・味噌汁 焼き鮭 キャベツと竹輪の胡麻和え じゃがいもの煮物	ご飯・味噌汁 ベーコンかぼちゃシチュー マカロニサラダ 菜の花のおろし和え

※都合により献立が変更になる場合がございます



庄内まちづくり協同組合 虹  
**配食センター味彩**  
 TEL:24-0010  
 FAX:33-8800