

# 9月献立予定表

|   | ♪   | ♪ | 9月1日(火)                                      | 9月2日(水)                                     | 9月3日(木)                             | 9月4日(金)                                       | 9月5日(土)                           |
|---|---|---|--|---|-------------------------------------|---|-----------------------------------|
| 昼 |  |   | ご飯・味噌汁<br>ブリの照り焼き<br>いんげんとツナの青じそ和え<br>ひじき炒り煮 | ご飯・味噌汁<br>かにたま<br>青菜の煮浸し<br>根菜のカレー煮         | ご飯・味噌汁<br>からあげ<br>五目和え<br>果物(オレンジ)  | ご飯・スープ(ポテト)<br>タンドリーチキン<br>チャンプルー風炒め<br>ところてん | ご飯・すまし汁<br>鮭の塩焼き<br>切干大根煮<br>卵の花  |
| 夕 |   |   | ご飯・味噌汁<br>マーボーなす<br>キャベツとカニかまのサラダ<br>鶏五目豆    | ご飯・すまし汁<br>さんまの塩焼き<br>もやしとオクラの梅和え<br>里芋そぼろ煮 | ご飯・味噌汁<br>アジの生姜煮<br>金平ごぼう<br>ポテトサラダ | ご飯・味噌汁<br>とんかつ<br>根菜のコンソメ煮<br>ごまきゅうり          | ご飯・味噌汁<br>鶏と大根の煮物<br>お浸し<br>南瓜サラダ |

|   | 9月6日(日)                            | 9月7日(月)                                    | 9月8日(火)   | 9月9日(水)                                    | 9月10日(木)                                 | 9月11日(金)                                | 9月12日(土)                                    |
|---|------------------------------------|--|---|--|--|---|---|
| 昼 | ご飯・味噌汁<br>煮込みハンバーグ<br>ナムル<br>果物    | ご飯・味噌汁<br>エビフライ<br>青昆布煮<br>旬彩焼き            | ご飯・味噌汁<br>かれのいのネギ味噌焼き<br>青菜のエビ炒め<br>ごぼうサラダ            | ご飯・味噌汁<br>里芋と鶏の煮ころがし<br>チンゲン菜のごま酢和え<br>炒り卵 | ご飯・スープ<br>オムレツ<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツヨーグルト | ご飯・味噌汁<br>イカ野菜カツ<br>根菜のたらこ煮<br>わかめの和えもの | ご飯・味噌汁<br>かれのいの照り焼き<br>南瓜の含め煮<br>くるみ和え      |
| 夕 | ご飯・味噌汁<br>赤魚の煮付け<br>春雨サラダ<br>花五目巻き | ご飯・すまし汁<br>豚肉となすの炒め物<br>キャベツの生姜浸し<br>樹氷なめこ | ご飯・味噌汁<br>ベーコンサンドフライ<br>ほうれん草と卵の炒め和え<br>じゃが芋とさつま揚げの煮物 | ご飯・味噌汁<br>サバの朝鮮焼き<br>なすのトマト煮<br>きんぴらごぼう    | ご飯・味噌汁<br>ふんわり天<br>ひじきの炒り煮<br>南瓜のそぼろ煮    | ご飯・味噌汁<br>焼き魚(ホキ)<br>ぜんまいの煮物<br>ふわふわ卵   | ご飯・味噌汁<br>ロールキャベツ<br>マカロニサラダ<br>ほうれん草のしらす和え |

|   | 9月13日(日)                                    | 9月14日(月)                                   | 9月15日(火)                                | 9月16日(水)                                     | 9月17日(木)                                | 9月18日(金)                               | 9月19日(土)                                   |
|---|---|--|---|--|---|--|--|
| 昼 | ご飯・味噌汁<br>肉団子<br>ハンサンシー<br>さつまいも煮           | ご飯・すまし汁<br>焼肉風<br>根菜の煮物<br>卵寒天             | ご飯・すまし汁<br>メンチカツ<br>フレンチサラダ<br>じゃがいもの煮物 | ご飯・味噌汁<br>鮭の塩焼き<br>ほうれん草のごま和え<br>里芋のそぼろ煮     | ご飯・味噌汁<br>豚肉の高菜炒め<br>枝豆がんもの煮物<br>果物(なし) | ご飯・かき玉汁<br>マーボー豆腐<br>青菜の辛子和え<br>杏仁フルーツ | ご飯・味噌汁<br>サバの塩焼き<br>小松菜と油揚げの煮浸し<br>蒸し卵     |
| 夕 | ご飯・味噌汁<br>さんまの揚げ煮<br>キャベツのピーナツ和え<br>マカロニサラダ | ご飯・味噌汁<br>カニ玉<br>れんこんと豚肉の炒め煮<br>白菜と人参のごま和え | ご飯・味噌汁<br>かれのいの塩焼き<br>筑前煮<br>ぜんまいの和え物   | ご飯・味噌汁<br>肉じゃがコロッケ<br>大豆と豚肉のポトフ風<br>さつまいもサラダ | ご飯・スープ<br>赤魚のさっぱりだれ<br>煮浸し<br>春雨の酢の物    | ご飯・味噌汁<br>白身フライ<br>卵炒め<br>根菜のカレー煮      | ご飯・味噌汁<br>豚肉の生姜焼き<br>ほうれん草とツナのサラダ<br>すき昆布煮 |

|   | 9月20日(日)                                | 9月21日(月)                               | 9月22日(火)                                    | 9月23日(水)                                     | 9月24日(木)                                  | 9月25日(金)                                     | 9月26日(土)  |
|---|---|--|---|--|---|--|---|
| 昼 | ご飯・味噌汁<br>鶏肉の中華炒め<br>塩昆布和え<br>牛乳寒天      | ~敬老の日献立~<br>ご飯・すまし汁<br>焼き鮭・ごま豆腐<br>こづけ | ご飯・スープ<br>チーズハンバーグ<br>根菜のコンソメ煮<br>フルーツヨーグルト | ご飯・味噌汁<br>赤魚の粕漬焼き<br>切干大根煮<br>白和え            | ご飯・味噌汁<br>さんまの塩焼き<br>なすの枝豆あん<br>卵寒天       | ご飯・すまし汁<br>鶏つくね<br>ひじきの炒り煮<br>ポテトサラダ         | ご飯・味噌汁<br>ブルコギ風<br>ツナ和え<br>果物(梨)                |
| 夕 | ご飯・味噌汁<br>タラの煮付け<br>ジャーマンポテト<br>オクラなめたけ | ご飯・すまし汁<br>親子煮<br>青菜のお浸し<br>金時豆        | ご飯・味噌汁<br>エビカツ<br>青菜の煮浸し<br>南瓜サラダ           | ご飯・味噌汁<br>鶏肉西洋焼き<br>マセドアンサラダ<br>揚げだし豆腐のエビあんか | ご飯・味噌汁<br>ホイコーロー<br>シーザーサラダ<br>ふわふわ卵の万能あん | ご飯・味噌汁<br>ホッケの漬け焼き<br>青梗菜とカノコイカ炒め<br>かぼちゃ含め煮 | ご飯・スープ<br>まいたけクリーミフライ<br>肉詰めいなのりの煮物<br>マヨカレーサラダ |

|   | 9月27日(日)                                   | 9月28日(月)                                 | 9月29日(火)                                  | 9月30日(水)                                       |
|---|--|--|---|--|
| 昼 | ご飯・味噌汁<br>サバの味噌煮<br>南瓜と三色いなのりの煮物<br>なすのお浸し | ご飯・味噌汁<br>豚肉とチンゲン菜の卵炒め<br>白和え風サラダ<br>なます | ご飯・スープ<br>カレー<br>大根サラダ<br>小倉牛乳寒天          | ご飯・味噌汁<br>豚ともやしの塩ビーフン炒め<br>がんもと人参の煮物<br>青菜の磯和え |
| 夕 | ご飯・味噌汁<br>豚とさつま芋の煮物<br>菜の花の辛子和え<br>鶏五目豆    | ご飯・味噌汁<br>肉団子<br>けんちん炒め<br>いんげんのくるみ和え    | ご飯・味噌汁<br>焼き鮭<br>キャベツと竹輪の胡麻和え<br>じゃがいもの煮物 | ご飯・味噌汁<br>ベーコンかぼちゃシチュー<br>マカロニサラダ<br>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