

9月献立予定表

	🌸	🌸	🌸	🌸 (水)	9月1日 (木)	9月2日 (金)	9月3日 (土)
昼					ご飯・味噌汁 ブリの照り焼き ツナの青じそ和え 卵寒天	ご飯・味噌汁 からあげ 五目和え 果物(オレンジ)	ご飯・味噌汁 かにとま 青菜の煮浸し 根菜のカレー煮
夕					ご飯・味噌汁 マーボーなす キャベツのサラダ ひじき炒り煮	ご飯・味噌汁 アジの生姜煮 金平ごぼう ポテトサラダ	ご飯・すまし汁 さばの塩焼き 里芋そぼろ煮 もやしとオクラの梅和え

	9月4日 (日)	9月5日 (月)	9月6日 (火)	9月7日 (水)	9月8日 (木)	9月9日 (金)	9月10日 (土)
昼	ご飯・すまし汁 鮭の塩焼き 切干大根煮 卵の花	ご飯・スープ(ポテト) 鶏の照り焼き チャンプルー風炒め ところてん	ご飯・味噌汁 煮込みハンバーグ ナムル 果物	ご飯・味噌汁 南瓜ひき肉フライ 青昆布煮 旬彩焼き	ご飯・味噌汁 さばのからあげ 青菜のエビ炒め ごぼうサラダ	ご飯・スープ オムレツ ブロッコリーサラダ パナナ	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
夕	ご飯・味噌汁 鶏と大根の煮物 お浸し 花五目巻き	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 赤魚の煮付け 春雨サラダ 冷ややっこ	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	ご飯・味噌汁 ベーコンサンドフライ 青菜と卵の炒め和え じゃが芋の煮物	ご飯・味噌汁 ふんわり天 まごわやさしい和サラダ 南瓜のそぼろ煮	ご飯・味噌汁 かわいいの朝鮮焼き なすのトマト煮 きんぴらごぼう

	9月11日 (日)	9月12日 (月)	9月13日 (火)	9月14日 (水)	9月15日 (木)	9月16日 (金)	9月17日 (土)
昼	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 春巻き 南瓜の含め煮 くるみ和え	ご飯・味噌汁 肉団子 バンサンシー さつまいも煮	ご飯・すまし汁 焼肉風 根菜の煮物 冷ややっこ	ご飯・味噌汁 焼魚 ひじきの炒り煮 ずんだ寒天	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	ご飯・味噌汁 豚肉の高菜炒め がんもの煮物 果物(なし)
夕	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 青菜のしらす和え	ご飯・味噌汁 青魚の胡麻竜田揚げ キャベツのピーナツ和え 卵サラダ	ご飯・味噌汁 カニ玉 れんこんの炒め煮 白菜と人参のごま和え	ご飯・味噌汁 肉じゃがコロッケ 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 かわいいの塩焼き 筑前煮 ぜんまいの和え物

	9月18日 (日)	9月19日 (月)	9月20日 (火)	9月21日 (水)	9月22日 (木)	9月23日 (金)	9月24日 (土)
昼	ご飯・かき玉汁 マーボー豆腐 青菜のお浸し 杏仁フルーツ	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 冷ややっこ	ご飯・すまし汁 焼鮭 ごま豆腐 こづけ	ご飯・スープ チーズハンバーグ 根菜のコンソメ煮 黒ゴマ牛乳寒天	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	ご飯・味噌汁 鶏の野菜あん 南瓜煮 塩昆布和え	ご飯・味噌汁 かぼちゃコロッケ 切干大根煮 白和え
夕	ご飯・味噌汁 白身フライ 卵炒め 根菜のカレー煮	ご飯・味噌汁 豚肉の生姜焼き 青菜とツナのサラダ すき昆布煮	ご飯・すまし汁 親子煮 青菜のお浸し 金時豆	ご飯・味噌汁 牛肉コロッケ 青菜の煮浸し 南瓜サラダ	ご飯・味噌汁 ホイコーロー シーザーサラダ ふわふわ卵の万能あん	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・味噌汁 鶏肉の鍋照り焼き風 マセドアンサラダ 揚げだし豆腐

	9月25日 (日)	9月26日 (月)	9月27日 (火)	9月28日 (水)	9月29日 (木)	9月30日 (木)	
昼	ご飯・すまし汁 鶏つくね 茄子の枝豆あん 卵寒天	ご飯・味噌汁 プルコギ風 ツナ和え 冷ややっこ	ご飯・味噌汁 豚とさつまいもの煮物 ほうれん草の辛子和え 鶏五目豆	ご飯・味噌汁 白身フライ 白和え風サラダ なます	ご飯・スープ カレー 大根サラダ 牛乳寒天	ご飯・味噌汁 肉野菜炒め ひじき煮 青菜のお浸し	
夕	ご飯・味噌汁 ホツケの漬け焼き 青梗菜とカノコイカ炒め ポテトサラダ	ご飯・スープ ハッシュドビーフ風コロッケ 肉詰めいなりの煮物 マヨカレーサラダ	ご飯・味噌汁 さばみそ 南瓜と三色いなりの煮物 なすのお浸し	ご飯・味噌汁 肉団子 けんちん炒め いんげんのくるみ和え	ご飯・味噌汁 焼き鮭 キャベツと竹輪の胡麻和 じゃがいもの煮物	ご飯・味噌汁 ベーコン南瓜シチュー マカロニサラダ ほうれん草しゅうまい	

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

※都合により献立が変更になる場合がございます