2021年

献立表

9月

	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご　飯 味噌汁 卵とじ 煮　豆 漬　物	ご　飯 味噌汁 大根と人参の 煮物 白菜の 土佐和え 漬　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 車麩の煮物 漬　物	食パン 野菜スープ煮 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 一口昆布巻 小松菜と 油揚げの 煮浸し 漬　物	ご　飯 味噌汁 温泉卵 かぶの煮物 漬　物	食パン プレーン オムレツ 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 湯葉の含め煮 漬　物	ご　飯 味噌汁 さんまの 生姜煮 茄子田舎煮 漬　物	ご　飯 味噌汁 しらすおろし ぜんまいの 煮付け 漬　物
昼食	ご　飯 味噌汁 メンチカツ 筍と桜えびの 炒め物 ポテトサラダ	ご　飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 れんこんの 磯炒め 胡瓜と竹輪の 和え物	ご　飯 清　汁 粕　漬 なすの 味噌炒め ほうれん草の お浸し	ご　飯 中華スープ ホイコーロー コーン シューマイ 杏仁豆腐	ご　飯 味噌汁 松風焼 いんげんと 高菜の炒め物 白菜の ゆかり和え	ビーフカレー コールスロー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご　飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 野菜あんかけ ひじきの煮物 トマトと ブロッコリーの サラダ	ご　飯 清　汁 さばの もろみ漬け さつま芋の 煮物 小松菜の わさび和え	ご　飯 卵スープ メルルーサの ムニエル チリコン カーン パインムース	ご　飯 味噌汁 チキン南蛮 にらと もやしの 中華煮 青梗菜の ゆかり和え
夕食	ご　飯 清　汁 さわらの ごま焼き ｿﾌﾄいなりの 煮物 青梗菜の ゆかり和え	ご　飯 清　汁 焼　魚 いとこ煮 キャベツの なめ茸和え	ご　飯 味噌汁 しぐれ煮 白滝と ピーマンの 炒め物 おくらの 梅和え	ご　飯 味噌汁 焼　魚 いこみこうや 豆苗と もやしの 和え物	ご　飯 清　汁 鯖の味噌煮 里芋の 千草あんかけ 青梗菜の 土佐和え	ご　飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 春雨とエビの 炒め物 ほうれん草の 胡麻和え	ご　飯 清　汁 煮　魚 大根と豚バラの ピリ辛味噌炒め とろろ汁	ご　飯 味噌汁 鶏肉の 梅肉焼 細切り昆布の 炒め物 キャベツの 和え物	ご　飯 味噌汁 すき焼き 胡瓜の酢の物 果　物	ご　飯 清　汁 焼　魚 きんぴら ごぼう ほうれん草の 白和え

	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	食パン パンプキン スープ ウィンナー ソテー 果　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 がんもの煮物 漬　物	ご　飯 味噌汁 鰯の梅煮 冬瓜水晶煮 漬　物	食パン カリフラワーの クリーム煮 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 切干し大根の 煮付け ほうれん草の 磯和え 漬　物	ご　飯 味噌汁 温泉卵 小松菜と しらすの煮浸し 漬　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 車麩の煮物 漬　物	フレンチ トースト 青梗菜の ソテー 果　物 飲　物	パターラ 牛乳 バナナ	ご　飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 ぜんまいの 煮付け 漬　物
昼食	ご　飯 味噌汁 さばの幽庵焼 かぶの煮物 小松菜の わさび和え	スパゲティ ミートソース コンソメ スープ ブロッコリーの ミモザサラダ 杏ゼリー	ご　飯 味噌汁 焼　魚 じゃが芋と 人参の炒め煮 キャベツの 辛子和え	ご　飯 清　汁 豚肉の生姜焼 ひじきの煮物 いんげんの 胡麻和え	ご　飯 味噌汁 カレイの 甘酢あんかけ 白滝の有馬煮 青梗菜の お浸し	チキンカレー コールスロー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご　飯 味噌汁 舞茸と豆腐の ふんわり天 きんぴらごぼう 大根と豆苗の 梅ﾏﾖおかか和え	ご　飯 味噌汁 鶏肉の香草焼 チャプチェ キャベツの 辛子和え	敬老祝い膳	ご　飯 味噌汁 鶏肉の 油淋ｿｰｽかけ 大根とｷﾉｺの ｵｲｽﾀｰ炒め ほうれん草の お浸し
夕食	親子丼 清　汁 竹輪の炒め物 白菜の 甘酢和え	ご　飯 味噌汁 煮　魚 蓮根と人参の 土佐煮 ほうれん草の くるみ和え	ご　飯 ワカメスープ 黒酢酢豚 えびしゅまい 杏仁豆腐	ご　飯 味噌汁 さわらの 香味焼き いこみこうや 白菜の ゆかり和え	ご　飯 清　汁 鶏肉の黄金焼 なすの テンメンジャン 炒め とろろ汁	ご　飯 清　汁 焼　魚 さつま揚げの 炒め物 ごま豆腐	ご　飯 中華スープ 青椒牛肉絲 錦糸焼売 ピーチゼリー	ご　飯 清　汁 さばの もろみ漬け ｿﾌﾄいなりの 煮物 胡瓜と竹輪の 和え物	ご　飯 味噌汁 すき焼き風煮 紅白なます 果　物	ご　飯 ﾄﾏﾄと高菜のｽｰﾌﾟ カニ玉 あんかけ 小松菜と 鶏ささ身の 胡麻和え フルーツカクテル

	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
朝食	食パン ジャーマン ポテト 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 温泉卵 がんもの煮物 漬　物	ご　飯 味噌汁 さんま 生姜煮 源平煮 漬　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 いこみこうや 漬　物	食パン ベーコン エッグ 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 小松菜と しらすの煮浸し 煮　豆 漬　物	ご　飯 味噌汁 車麩の煮物 おくらの 梅和え 漬　物	食パン 白菜の クリーム煮 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 三色いなりの 煮物 漬　物	ご　飯 味噌汁 鰯の梅煮 さつま揚げの 炒め物 漬　物
昼食	ご　飯 清　汁 あじの漬焼 湯葉の含め煮 白菜の 土佐和え	ご　飯 味噌汁 からすがれいの マヨネーズ焼 筍と桜えびの 炒め物 小松菜の お浸し	おはぎ ＆ 中華ちまき 清　汁 粕　漬 カリフラワーの あんかけ 胡瓜の酢の物	ご　飯 コンソメ スープ ピーマンの 肉詰めフライ ビーフン炒め 南瓜サラダ	ご　飯 味噌汁 さわらの マヨ明太焼 きんぴら ごぼう 青梗菜の 磯和え	ご　飯 味噌汁 あじフライ 切干し大根の ポン酢炒め 白菜の 土佐和え	ハヤシライス ビーツの カラフル サラダ フルーツ ヨーグルト	ご　飯 清　汁 豚肉の 生姜焼 ひじきの煮物 ほうれん草の わさび和え	ご　飯 味噌汁 鯖のみりん焼 里芋の 千草あんかけ キャベツの 磯和え	ご　飯 中華スープ 麻婆茄子 か に しゅうまい トマトと ブロッコリーの サラダ
夕食	ご　飯 味噌汁 鶏と豆腐の ハンバーグ れんこんの 炒め物 青梗菜の ナムル	ご　飯 清　汁 吉野煮 さつま揚げの 炒め物 キャベツの ゆかり和え	ご　飯 味噌汁 鶏肉の 梅肉焼 うの花炒り ほうれん草の 胡麻和え	ご　飯 清　汁 鯖の味噌煮 竹輪の炒め煮 かぶの浅漬	ご　飯 味噌汁 肉豆腐 人参と もやしの 辛子和え 抹茶ゼリー	ご　飯 かき玉汁 チキンロール きのこと じゃが芋の ガーリック炒め 春雨サラダ	ご　飯 けんちん汁 厚焼卵 細切り昆布の 炒め物 胡瓜の スタミナ漬け	ご　飯 味噌汁 煮　魚 小松菜と パプリカの 味噌炒め かぶの甘酢漬	ご　飯 清　汁 揚げ出し豆腐 えびと 青梗菜の炒め物 いんげんの 胡麻和え	ご　飯 味噌汁 焼　魚 いとこ煮 もずく酢