

【9月】普通食献立表



	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
9月1日	青椒肉絲 南瓜サラダ キャベツの沢庵和え	コロッケ 牛蒡の当座煮 柚子風味サラダ 豚肉とこんにゃく炒め ほうれん草の辛子和え	若鶏の利休焼き しば漬 厚揚げの煮物 ハムと玉葱の玉子どじ しっとり卵の花	9月8日	牛しぐれ煮 じゃがバター 小松菜の胡麻和え	ハンバーグデミグラスソース キャベツのおかか和え ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め あさり野菜の炒め煮 枝豆の白和え	豚肉の甘辛炒め さつまいもサラダ 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 切り昆布とさつま揚げの煮もの
9月2日	サバのごま風味焼き 蒸し鶏とひじきの梅肉和え さつま揚げの味噌炒め	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め マカロニのペペロン風 あさりと玉葱の酒蒸し 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	洋風ロールキャベツ(トマトソース) ブロッコリーソテー 大学芋 寒チャンプルー 昆布のごま風味	9月9日	豚肉と玉葱の味噌炒め 小松菜のおひたし オクラの梅和え	えび入りカツ キャベツの利休和え 温野菜サラダ 肉じゃがカレー風味 はんぺんの玉子どじ	白菜と豚肉のうま煮 彩りしんじょう 鶏大豆の和風トマト煮 三色彩め煮
9月3日	チキン南蛮 キャベツの旨味ソースかけ ねぎとちわのぬた	ホッケのみりん焼き 大根しょうゆ漬 インゲンときのこの生姜風味 野菜入りトマトビーンズ きくらげの酢の物	鶏団子の酢豚風 芋館かけ 四色豆腐 ほうれん草の柚子和え	9月10日	アジの塩焼き 筍の土佐煮 ほうれん草のナムル	豚肉のマヨネーズ風味炒め ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ イカと大根の炒め煮 わかめと水くわいの酢の物	サワラの煮付け 白菜の煮浸し 里芋とこんにゃくの味噌煮 ピーマン炒め きのこちわの和風ソテー
9月4日	鶏の柚子胡椒焼き 二色和え 南蛮さんびら風	豚しゃぶ ジャガ芋のスパイス蒸し キャベツと鶏肉の華風炒め ワカメの土佐酢和え	肉豆腐 和風りぼんパスタ 貝と青菜の刻み炒め コンニャクの中華和え	9月11日	豚肉と筍のネギ塩炒め 高野豆腐のそぼろ煮 小松菜の辛子和え	あさりの深川煮(井) ふろふき大根 紅生姜	油淋鶏 筍でブロッコリー シェルマカロニのペペロン風 がんもの含め煮 四色なます
9月5日	ブルコギ キャベツとハムの中華炒め 大根の利休和え	豚肉と彩り野菜の柚子風味 コーン春雨サラダ チキンクリームシチュー ひじき煮	鮭の味噌幽庵焼き ブロッコリーと人参のソテー 油揚げの玉子炒め きのこのすき焼き風 小松菜と玉葱のソナ和え	9月12日	海鮮ビーフン炒め えのきのおろし和え ビーンズサラダ	豚肉と白いんげんのトマト煮 濃厚ポテトサラダ 茄子と厚揚げの照り炒め もやしとザーサイ炒め	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 キャベツとソナのレモン和え チーズオムレツ オクラと昆布のたくあんちらし
9月6日	筍と鶏肉のクリーム煮 切干大根とひじきの旨煮 紅白野菜の甘酢和え	牛肉とエリンギの玉子炒め きんぴら連根 野菜の味噌炒め 茄子のサレシノ風	チキンステーキ(醤油) 蒟蒻と蕪のきんぴら煮 南瓜煮洋風仕立て 大根と椎茸の煮物 オクラのおかか和え	9月13日	豚肉の中華風どり辛炒め 白菜の炒め漬 ういす豆	イカとブロッコリーのレモン炒め ズッキーニとアスパラのソテー じゃが芋と椎茸の煮物 ソナの玉子炒め	鶏肉とナッツのチリソース 豆腐の柚子あんかけ 小松菜と牛肉の炒め物 春雨の酢の物
9月7日	男爵和風酢豚 大豆五目煮 ハムとキャベツのマリネ	豚肉とアスパラのどり辛炒め マカロニサラダ ナスとイタリアン野菜の塩炒め 蒸し鶏のネギソース	牛肉のネギ塩炒め 厚揚げのかか煮 ポークビーンズ ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	9月14日	豚バラ肉と根菜の味噌煮 りぼんパスタのトマトソテー 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	バサのバジル焼き バターコーン 海老ポテトサラダ 豆腐のチャンプルー 枝豆とカニカマの煮物	牛肉とポテトのガリパタソース ほうれん草のおひたし 肉野菜炒め 筍と山菜のきんぴら風

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
9月1日	チリソースミートボール	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	豚肉と青菜のたまご炒め	9月1日	豚肉と彩り野菜の柚子風味 パンプキンサラダ	フルコギ	鶏の柚子胡椒焼き インゲンのピーナッツ和え	9月1日	鶏肉の山賊焼き コンニャクの中巻和え	豚肉と野菜のおろしポン酢	ロールキャベツ クリームソース 茹でブロッコリー
5日	牛蒡の胡麻和え	チンゲン菜とコーンの中華炒め 南瓜のほっこり煮 青菜のおろし和え	じゃが芋の揚げかか 彩り炒り豆腐 ほうれん草のペーゴン和え	2日	竹輪と昆布の炒り煮	竹の子のどり辛炒め 高野豆腐のがめ煮 じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	ポテトステーキ はんぺんと野菜の田舎煮 磯わかめ	2日	チリ豆腐	コーンとツナのサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 さつま揚げの味噌炒め	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 野菜のごま味噌煮 コーンと玉葱のおかか炒め
9月6日	豚肉の味噌煮込み 三色豆(白・緑・赤) マカロニマリネサラダ	青椒肉絲 エノキ茸の煮浸し 野菜のバジル炒め 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	ホッケの一夜干し焼き 白菜の中華マリネ ナスのトマトソース あさりじゃが芋のどり辛醤油仕立て つきこんのおかか煮	3日	チキン南蛮 ほうれん草のパターソテー お豆の甘煮	野菜と豚肉のカレー炒め 大根の煮物洋風仕立て 炒り鶏 豆腐の煮やっこ	たこザンギ 山芋とアスパラのお浸し 油揚げとこんにゃくの白和え ラグツイユ ゴーヤとツナのサラダ	3日	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 鶏とアサリの煮物	牛肉のトマト煮 小松菜の辛子和え 厚揚げの五目あんかけ 南瓜サラダ	豚の生姜焼き シェルマカロニサラダ さつま芋の煮しめ ほうれん草の磯辺和え
9月7日	ハッシュドビーフ 竹輪と野菜の胡麻よごし すき昆布煮	とんかつ しば漬 山芋のガーリック風味 オクラソーセージ大豆ソテー さくらげの酢の物	鶏肉とキャベツの味噌炒め ゴマドレサラダ 豆腐の和風煮 甘酢蓮根	4日	パサの煮付け 切干ゆず風味 ツナとキャベツの炒め物	筍と鶏肉のクリーム煮 白菜の鶏和え 野菜の味噌炒め 小松菜とザーサイの炒め物	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め きんぴら蓮根 鶏挽き肉と大豆の含め煮 ピーマンと竹の子の炒め物	4日			
9月8日	自身魚の天ぷら(おろしポン酢) ワカメのたらこ和え ぶきの二杯酢	牛肉とインゲンの炒め物 大根とカニカマの煮物 筍と玉子の中華風炒め ひじきじゃが芋の煮物	エビと青梗菜の塩あん 南瓜のそぼろ煮 洋風けんちん煮 中華風もやし炒め	5日	牛肉入り野菜の甘辛煮 中華風春雨サラダ 三色酢味噌和え	自身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) サワー漬け オクラとコーンのおろし和え ニラと豚肉の味噌炒め チンゲン菜のソテー	豚キムチ鍋風 ベーコンとたまごサラダ キャベツと鶏肉の華風炒め しっとり卵の花	5日			
9月9日	マグロの照り焼きハンバーグ 野菜のトマト炒め 五目野菜の甘酢和え	シラの塩焼き 赤ピーマンマリネ チンゲン菜ともやしナムル あさり玉葱のにんにく醤油 キャベツと鶏肉の玉子炒め	豆腐と豚肉の中華炒め ほうれん草のおかか和え ポトフ風 りんごのコンポート	6日	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め(6月-9月限定) 切干大根と小松菜の煮物 牛蒡と竹輪の柳川風	チキンカレー 竹の子と人参のおかか煮 浅炊ふき	あじフライ 大豆のオリーブ炒め 南瓜のいとし煮(30g) チャーシュー野菜炒め ほうれん草のピーナッツ和え	6日			
9月10日	豚しゃぶ チンゲン菜の煮浸し 高野豆腐と牛蒡の中華風	牛肉とときのこの柚子風味炒め じゃが芋のそぼろあんかけ 鶏豆腐 青物の昆布め	洋風ロールキャベツ(コンソメ) ピースソテー イタリアン野菜とマカロニのサラダ 和風カレー煮 ソーセージときのこのニンニク風味	7日	イカとトマトバジル煮 二色和え 枝豆のおかか和え	メソルの味噌煮 きのこ生姜炒め シューマイ 肉じゃが 和風りんぼんパスタ	チキンステーキ(トマトソース) ひじき煮 さつま芋のパター炒め 貝と青菜の刻み炒め 蓮根の梅和え	7日			
9月11日	肉豆腐 切干大根とひじきの旨煮 梅筍	豚肉とゴボウの生姜煮 油揚げの玉子炒め ヘルシーチンジャオ キャベツのごま酢和え	サバの甘酢あん風 大根煮 南瓜煮洋風仕立て 野菜炒め 蓮根の胡麻和え	8日	マグロハンバーグ生姜あん インゲンと若鶏の海苔和え 大根和風麻婆 冬瓜の煮物(6月-9月限定) 海鮮ビーフン炒め グラモサラダ	牛肉と野菜のオイスター炒め 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ サウザンサラダ きんぴらごぼう 親子煮 青菜ときのこのオリーブ煮し	8日				

