

9月の昼食メニュー

2012年

日	月	火	水	木	金	土
						1日 黒米ご飯 中身汁 天ぷら なます 煮付け クーブイリチー
2	3日 あわご飯 ソーキ汁 豆腐五目蒸し 醤油あん 豆甘煮 人参汁	4日 麦ご飯 味噌汁 魚のピカタ きのこソース マッシュポテト 金平ごぼう	5日 あわご飯 牛肉のおつゆ ワカサギ揚げ ゴマ和え キャベツ炒め	6日 麦ご飯 ゆし豆腐 鮭ソテー もずく酢 小松菜炒め	7日 あわご飯 味噌汁 タイツ生姜煮 サラダ ゴーヤーチャップルー	8日 麦ご飯 沖縄そば ワカサギ揚げ 酢の物 スンシー炒め
9	10日 あわご飯 レバー汁 魚の煮付け オクラ浸し 豆腐チャップルー	11日 麦ご飯 うどん汁 鯖ソテー 味噌ソース 大根和え からし菜炒め	12日 芋ご飯 味噌汁 かき揚げ ヨーグルト和え ウンチー炒め	13日 あわご飯 味噌汁 手羽元煮 ゴーヤ和え 春雨	14日 麦ご飯 魚汁 貝柱フライ 野菜和え フーチャンプルー	15日 炊き込みご飯 アーサー汁 和風包み焼き 醤油あん 酢の物 もやし炒め
16	17日 敬老の日 あわご飯 味噌汁 煮付け ゴーヤーチャップルー りんがく	18日 黒米ごはん イナムルチ 天ぷら 筑前煮 ナマス	19日 あわご飯 うどん汁 さんまソテー おから炒め 辛子和え	20日 麦ご飯 卵スープ 魚のムニエル ポテトソテー サラダ	21日 あわご飯 味噌汁 豆腐五目揚げ ごぼう炒め煮 キムチ和え	22日 秋分の日 麦ご飯 ソーメン汁 チキン照り焼き なす味噌炒め 酢の物
23	24日 麦ご飯 沖縄そば 魚しそ巻き揚げ からし菜炒め ワカメ酢の物	25日 きのこご飯 味噌汁 鯖ソテー パイヤ炒め ごま和え	26日 あわご飯 レバー汁 手羽元煮 きのこソテー マカロニサラダ	27日 麦ご飯 味噌汁 豚肉しょうが焼き スンシーイリチー コールスロー	28日 芋ご飯 ゆし豆腐 焼きさんま フーチャンプルー 春雨サラダ	29日 あわご飯 味噌汁 タイツのにんにく煮 豆腐チャップルー お浸し
30						

材料その他の都合により献立を変更する場合があります