

9月の昼食メニュー

2013年

日	月	火	水	木	金	土
1日	2日 麦ご飯 野菜スープ 鶏肉バジルオイル焼き パゲティソテー ほうれん草ソテー	3日 あわご飯 ゆし豆腐 魚ソテー味噌ソース 筑前煮	4日 麦ご飯 ソーキ汁 コロッケ 豆腐チャンプルー 和え物	5日 あわご飯 味噌汁 天ぷら 春雨炒め 酢の物	6日 麦ご飯 味噌汁 魚の塩焼き からし菜炒め 和え物	7日 あわご飯 沖縄そば 貝柱フライ スンシー炒め 酢の物
8日	9日 あわご飯 牛肉汁 ししゃも揚げ パパイア炒め 酢の物	10日 たき込みご飯 味噌汁 煮付け ゴーヤチャンプルー	11日 麦ご飯 わかめスープ 魚ピカタ 小松菜ソテー ポテトサラダ	12日 芋ご飯 魚汁 鶏野菜巻き 千切りイリチー ゴマ和え	13日 あわご飯 卵スープ ソーキキャップ ^煮 ポテト炒め ヨーグルト和え	14日 麦ご飯 味噌汁 魚ソテー 金平ごぼう 和え物
15日	16日 敬老の日	17日	18日	19日	20日	21日
22日	23日 秋分の日	24日	25日	26日	27日	28日
29日	30日					

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