

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 ソーキグチャップ [®] 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 麦ご飯 ゆし豆腐 豚肉しょうが焼き 茄子味噌炒め コーンスープゼリー	17日 あわご飯 牛肉汁 魚しそ巻き揚げ 人参ソテー 和え物	18日 麦ご飯 沖縄そば 餃子 小松菜炒め ゴーヤ和え	19日 あわご飯 味噌汁 魚ソテー 肉じゃが ゴマ和え	20日 麦ご飯 味噌汁 魚西京焼き 豆腐チャンプルー 春雨和え	21日 黒米ご飯 中味汁 天ぷら フーチャンプルー 酢の物
22日	23日 秋分の日 麦ご飯 味噌汁 魚煮付け 筑前煮 和え物	24日 あわご飯 うどん汁 手羽元煮付け ブロッコリー炒め ミミガー和え	25日 炊き込みご飯 味噌汁 鯖ソテー 大根炒め 酢の物	26日 麦ご飯 わかめスープ 魚バジルオイル焼き ポテト炒め サラダ	27日 麦ご飯 味噌汁 チキン生姜煮 おから炒め 和え物	28日 あわ御飯 魚汁 シュウマイ揚げ 春雨炒め 酢の物
29日	30日 あわ御飯 沖縄そば チキンナゲット 豆腐チャンプルー 胡麻和え					

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