

9月

2014年

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|--|---|--|---|--|---|
| | 1日 あわご飯 ゆし豆腐 豚肉しょうが焼き 春雨炒め 和え物 | 2日 麦ご飯 沖縄そば 貝柱フライ 豆腐チャンプルー 和え物 | 3日 あわご飯 味噌汁 鮭ㄗ- 大根炒め もずく酢・田芋揚げ | 4日 麦ご飯 卵スープ チキンケチャップ煮 ポテト炒め サラダ | 5日 芋ご飯 味噌汁 煮付け からし菜炒め 金時豆甘煮 ゼリー | 6日 あわご飯 ソーメン汁 鯖味噌煮 おから炒め 大根ㄗㄗ- |
| 7日 | 8日 たき込みご飯 味噌汁 魚塩麴焼き キャベツ炒め ゴマ和え | 9日 あわご飯 味噌汁 揚げ豆腐 ゴーヤチャンプルー ヨーグルト和え | 10日 麦ご飯 アーザ汁 鶏肉野菜巻き レバー炒め ゆかり和え | 11日 あわご飯 味噌汁 さんま パパイヤ炒め 厚焼き玉子・甘酢和え | 12日 黒米ご飯 中味汁 天ぷら 干びょう炒め 酢の物 | 13日 麦ご飯 味噌汁 チキン照り焼き もやし炒め サラダ |
| 14日 | 15日 麦ご飯 うどん汁 豆腐五目揚げ 茄子味噌炒め ツナ和え | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| 21日 | 22日 | 23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