

9月

2016年

日	月	火	水	木	金	土
				1日 麦ご飯 ゆし豆腐 さんまの蒲焼き フーチャンプルー からし和え	2日 芋ごはん 沖縄そば 豆腐の五目揚げ ごぼう鶏そぼろ ゴマ和え	3日 麦ご飯 てびち汁 えびフリッター 八宝菜 サツマイモの甘煮
4日	5日 麦ご飯 うどん汁 鶏肉の照り焼き ゴーヤチャンプルー サラダ	6日 あわご飯 味噌汁 魚の塩麹ステーキ 春雨炒め 和え物 ソーダゼリー	7日 ヒジキご飯 ソーメン汁 鯖の味噌煮 冬瓜そぼろ 金平ごぼう	8日 麦ご飯 味噌汁 チキンフライ パパイヤ炒め サラダ	9日 黒米ご飯 中身汁 天ぷら クッキー ゴマ和え ケーキ	10日 あわご飯 味噌汁 豚肉生姜焼き 大根炒め ヨーグルト
11日	12日 あわご飯 アーサ汁 鮭ステーキ なす味噌炒め ヨーグルト和え	13日 麦ご飯 ソーキ汁 鶏の梅シソ巻き 人参しりしりー マグロ和え	14日 炊き込みご飯 味噌汁 煮つけ エンサイ炒め ゼリー	15日 あわご飯 沖縄そば わかさぎ揚げ スンシー炒め 和え物	16日 麦ご飯 レバー汁 魚フライ／外外ソース ソーメンチャンプルー 元気ヨーグルト	17日 あわご飯 野菜スープ 魚のムニエル ブロッコリーステーキ マヨネーズ
18日	19日 あわご飯 味噌汁 かき揚げ 干びょう炒め お好み焼 くずもち	20日 ひじきご飯 イナムル汁 鮭の外外焼き 鶏ごぼうそぼろ ゴマ和え	21日 麦ご飯 うどん汁 魚天ぷら 八宝菜 ソーダゼリー	22日 あわご飯 豚汁 鶏肉の野菜巻 豆腐チャンプルー サラダ	23日 麦ご飯 魚汁 しゅうまい揚げ フーチャンプルー 甘酢和え	24日 あわご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 筑前煮 サラダ ゼリー
25日	26日 あわご飯 味噌汁 鯖の照り焼き ぜんまい炒め サツマイモの甘煮	27日 麦ご飯 沖縄そば えびフリッター ゴーヤの卵とじ ヨーグルトサラダ	28日 芋ご飯 ゆし豆腐 鶏の照り焼き 野菜の煮浸し 和え物	29日 炊き込みご飯 味噌汁 魚の西京焼き エンサイ炒め もずく酢 アセロラゼリー	30日 あわご飯 ソーキ汁 焼き秋刀魚 パパイヤ炒め 大根しりしりー	

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