

9月

- September -

2019.9献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
焼きそば 中華風胡麻和え 杏仁豆腐	肉じゃが 胡麻和え 大根サラダ	シーフードカレー コールスローサラダ フルーツ	もやしの ジャージャー丼 ちくわの炒めもの トマトサラダ	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 酢の物
642 kcal	500 kcal	625 kcal	636 kcal	500 kcal
9	10	11	12	13
焼きカレードリア 豆サラダ フルーツヨーグルト	二色丼 ひじきの煮物 もやしのマリネ	ご当地メニュー！ 麻婆焼きそば 胡麻酢和え 白玉あん	チキン南蛮 高野豆腐 大根の ブルーベリー漬け	汁なし担々麺 春雨サラダ 杏仁豆腐
652 kcal	500 kcal	632 kcal	620 kcal	616 kcal
16	17	18	19	20
敬老の日	和風ツナパスタ 豆サラダ 白玉フルーツ	魚のホイル焼き 筑前煮 大根のマリネサラダ	鶏の辛味そば さつま揚げ煮 ほうれん草サラダ	茹で鶏のごまソース 厚揚げと根菜のごまみ そ和え 浅漬け 豆腐のスープ
kcal	500 kcal	500 kcal	500 kcal	500 kcal
23	24	25	26	27
秋分の日	皿うどん 鶏肉の中華風和え 杏仁豆腐	生姜焼き さつま揚げ煮 もやしのマリネ	ドライカレー グリーンサラダ フルーツ和え	ツナマヨロール 照り焼きチキンバーガー サラダ スープ フルーツ
kcal	648 kcal	623 kcal	622 kcal	646 kcal
30				
自身魚の レモンクリーム かぼちゃサラダ 浅漬け				
500 kcal	kcal	kcal	kcal	kcal

9月21日(土)はパイ焼きまつり！