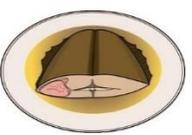




# 予定献立表

令和 6年 9月 21日 ~ 令和 6年 9月 30日

日	朝食	昼食	夕食
21(土)	ごはん みそ汁 大根とひき肉の炒め煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん スパニッシュオムレツ 五目金平 和風サラダ フルーツ 	ごはん カレーの煮つけ 炒り豆腐 長芋のあえ物 
22(日) 秋分の日 木木	ごはん みそ汁 アスパラの塩炒め ふりかけ 牛乳 	ごはん クリームコロッケ 野菜スープ ブロッコリーのサラダ フルーツ 	ごはん ジャガイモのそぼろ煮 あんかけ茶碗蒸し ユカリ和え 
23(月)	ごはん みそ汁 青菜のオイスターソース炒め ふりかけ イチゴヨーグルト 	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 野菜椀 フレンチサラダ フルーツ 	ごはん 豆腐の五目煮 蒸しシューマイ ナムル 
24(火)	ごはん みそ汁 じゃが芋のおかかソテー ふりかけ 牛乳 	ごはん ハンバーグ カリフラワーグラタン ひじきのサラダ フルーツ 	ごはん 麩イリチー ぜんまい煮 切干大根の酢の物 
25(水)	ごはん みそ汁 キャベツのさっと煮 佃煮 牛乳 	ちらし寿司(代替えは豆腐のあんかけ) すまし汁 大根の味噌かけ デザートムース 	ごはん 白身魚のピカタ 南瓜のバター煮 トマトサラダ 
26(木)	ごはん みそ汁 青菜の炒め物 佃煮 乳酸菌飲料 	和風スパゲティ(代替えは鱈のホイル焼き) キャベツのスープ 白菜のサラダ フルーツポンチ 	ごはん 親子煮 源平煮なます アスパラの味噌和え 
27(金)	ごはん みそ汁 白菜の炒め煮 ふりかけ 牛乳 	サンドイッチ(代替えは白身魚のムニエル) コーンスープ グリーンサラダ ジョア 	ごはん 射込高野煮 茄子のみそかけ もやしの酢の物 
28(土)	ごはん みそ汁 アスパラと卵の炒め物 ふりかけ 牛乳 	ひじきごはん 鶏の塩麴漬け 千切野菜のすまし汁 青菜のごま酢和え フルーツ 	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 切り干し大根の煮物 春雨サラダ 
29(日)	ごはん みそ汁 厚あげの煮物 佃煮 牛乳 	ごはん 五目玉子焼き 田舎汁 青菜のポン酢和え フルーツ 	ごはん 焼き肉 芋金平 カニサラダ 
30(月)	雑炊 大豆煮 つけもの ぶどうヨーグルト 	ごはん かきあげ みそ汁 青菜の白和え フルーツ 	ごはん カレー風味の肉豆腐 南瓜のいとこ煮 おろし和え 