

【9月】普通食献立表

※栄養価は、ご飯170gを加えての表記となります。

★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがかないよう、おかずの種類を数百種以上取りそろえています。
- 全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。
- 100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。



		昼食	夕食			昼食	夕食
9	月	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	サワラの照焼き	9	月	夏野菜カレー	チキンステーキ(トマトソース)
	1	油揚げの玉子炒め	蒟蒻と露のきくら煮	8	月	竹の子と人参のおかか煮	茹でブロッコリー
	日	ミネストローネ風	大根とカニカマの煮物	8	日	きのこことハムのソテー	南瓜煮洋風仕立て
	月	白滝と椎茸のピリ辛煮	野菜炒め		月		中華うま煮炒め
	9		蓮根の胡麻和え		月		三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)
	2	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	白身魚の磯辺焼き	9	月	カニ玉あんかけ(あん別添え)	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)
	日	ニラとあさりの玉子とじ	白菜のレモン酢和え	9	月	しろ菜のお浸し	ミニがんと
	火	キャベツとウインナーのカレー炒め	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	9	日	肉野菜煮込み	里芋ときのこのバターコンソメ炒め
	9	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	マーボー茄子		火	スパゲティサラダ	ぜんまいと竹輪の煮物
	3	豚キムチ鍋風	マスタードマヨチキン	9	月	白身魚フライ	ロールキャベツ クリームソース
	日	油揚げとごんにゃくの白和え	竹の子のピリ辛炒め	1	月	コーンと稷のタラコマヨ	きのこ生姜炒め
	水	野菜のごま味噌煮	高野豆腐のがめ煮	0	日	鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め	はんぺんと野菜の田舎煮
	9	ほうれん草のバターソテー	オクラのおかか和え		水	小松菜の磯辺和え	玉子と夏野菜含め煮[6月-9月限定]
	4	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	野菜と豚肉のカレー炒め	9	月	豚肉とゴボウの生姜煮	鶏肉の山賊焼き
	日	コーンと人参のグラッセ	小松菜の菜種和え	1	月	じゃがバター	インゲンソテー
	木	ラタトゥイユ	炒り鶏	1	日	鶏大豆の和風トマト煮	あさりとほうれん草の玉子とじ
	9	タラモサラダ	白菜の中華マリネ		木	切干大根と小松菜の煮物	キャベツのコールスローサラダ
	5	ホッケの照焼き	栗かぼちゃコロッケ	9	月	家常豆腐(ジャージャン豆腐)	牛肉とインゲンの炒め物
	日	春菊のおかか和え	きのこソテー	1	月	チンゲン菜のごま和え	お魚厚揚げ
	金	パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)	野菜の三杯酢	2	日	イカ入りつみれの炊き合せ	じゃが芋といたけの煮物
	9	さつま芋の肉じゃが風	煮合せ(厚揚げ・人参・ブキ)		金	梅ごぼう	バターコーン
	月	ごぼうとれんこんの甘酢和え	ほうれん草とハムのクリーム煮		9	鶏の照焼き	豚肉と野菜のおろしポン酢
	6	あじフライ	豚肉と玉葱のバターポン酢炒め	1	月	ペペロンチーノマカロニ	コーンとソナのサラダ
	日	ひじき煮	切干ゆず風味	3	日	肉焼きそば	カレー風味ソテー
	土	ほうれん草のナムル	野菜の味噌炒め		土	青菜ときのこのオリーブ蒸し	さつま揚げの味噌炒め
	9	がんもの含め煮	パンプキンサラダ		9	煮込みハンバーグ	豚肉と筍のネギ塩炒め
	日	もやしの梅風味			1	もやしのナムル	タマゴマカロニサラダ
	7	エビと青梗菜の塩あん	豚の生姜焼き	4	日	小松菜の辛子和え	さつま芋の煮しめ
	日	オクラとコーンのおろし和え	ベーコンとたまごサラダ		日	中華風鶏さんびら	ほうれん草の磯辺和え
	9	豚肉ともやし炒め	鶏挽き肉と大豆の含め煮		日	南瓜サラダ	
	日	白菜の錦和え	ピーマンと竹の子の炒め物		日		

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
9月1日	赤魚の味噌煮	鶏の柚子胡椒焼き	9月1日	肉豆腐	鶏肉ときのこのトマト煮	9月1日	焼肉	9月1日	筍と鶏肉のクリーム煮		
5日	牛蒡の当座煮	インゲンの利休和え	2日	ミックスビーンズ	カリフラワーのレモンマリネ	2日	芋餡かけ	2日	ハムとキャベツのマリネ		
9月	大豆サラダ	里芋としめじの煮物	2日	鶏団子の炊き合わせ	あさりとじゃが芋のクリーム煮	9日	おでん風煮物	9日	豚肉とこんにゃく炒め		
9月	和風カレー煮	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	日	じゃが芋のおかか煮	ごぼうサラダ	日	きのこのおひたし	日	オクラと昆布のたくあんちらし		
9月1日	鶏肉のチリソース炒め	揚げサバの野菜あんかけ	9月1日	肉団子と野菜の甘酢あん	豚肉と大根のバター醤油風味	9月1日	豚肉のカレー煮	9月1日	トマトオムレツ		
6日	冬瓜のあんかけ	オクラのごま和え	2日	青菜と蒲鉾の和え物	キャベツのゆかり和え	3日	切干とベーコンの煮物	3日	昆布豆		
9月	田舎煮	さつま芋のケチャップ煮	3日	豚肉と筍の炒め煮	サゲじゃが	0日	茄子のそぼろ煮	0日	チンゲン菜ときのこのソテー		
9月	三色炒め煮	ツナマカロニサラダ	日	南瓜のソテー	しろ菜のお浸し	日	春菊のお浸し	日	さつま芋の肉じゃが風		
9月1日	牛肉とブロッコリーのクリーム煮	ツナオムレツ	9月1日	さばのハニーマスタードカツ	水炊き風鶏鍋	9月1日					
7日	切り昆布とさつま揚げの煮もの	塩枝豆	2日	キャベツのごま酢和え	ねぎとちくわのぬた	2日					
9月	白菜とミンチの中華炒め	糸コンと鶏肉の煮物	4日	根菜のカボナーダ風	青菜とチャーシューの刻み炒め	4日					
9月	マカロニマリネサラダ	青菜のナムル	日	ふろふき大根	ツナとキャベツの炒め物	日					
9月1日	豚肉とナスの味噌炒め	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	9月1日	鶏肉と里芋のカレー煮	ホイコーロー	9月1日					
8日	蕪と覆のさつと煮	ピエスソテー	2日	ワカメとカニカマの酢の物	濃厚ポテトサラダ	2日					
9月	マーボー豆腐	カニ風味サラダ	5日	海老の和風玉子ど	あさりと玉葱の酒蒸し	5日					
9月	小松菜と玉葱のツナ和え	大根と椎茸の煮物	日	コーンと玉葱のおかか炒め	チンゲン菜ともやしのナムル	日					
9月1日	酢豚	焼き鳥風	9月1日	牛とじ煮	塩だれメンチ	9月1日					
9月	無限なす	キャベツのピリ辛漬け	2日	青菜の彩り和え	カリフラワー甘酢和え	2日					
9月	ひじきと挽肉の炒め物	野菜の甘酢炒め	6日	豆腐しんじょの炊き合せ	ビビンバソテー	6日					
9月	しろ菜のごま炒め	大根サラダ(ドレッシング別添え)	日	冬瓜のエビあんかけ	じゃが芋の鳴門煮	日					
9月1日	バサのレモンペッパー焼き	鶏唐揚げのチリソース掛け	9月1日	ハッシュドビーフ	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	9月1日					
2日	キャベツのおかか和え	和でインゲン	2日	マカロニのペペロン風	ブロッコリーソテー	2日					
9月	ほうれん草とタゴのにんにく和え	ツナのあさり煮	7日	きのこの炒り豆腐	エノキ茸の煮浸し	7日					
9月	親子煮	肉じゃが	日	ワカメとカニカマのゴマ風味	味噌田菜	日					
9月	さつま芋のバター炒め	中華風もやし炒め	9月1日	鶏のスパイス炒め	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ	9月1日					
2日	大根の煮物洋風仕立て	ほうれん草のピーナツ和え	2日	チンゲン菜の煮浸し	白菜の生薬和え	2日					
9月	厚揚げの五目あんかけ	大根さくら漬	8日	南瓜のほろり煮	豆腐のチャンプルー	8日					
9月	ワカメのたらこ和え		日	味噌風味きんぴらごぼう	ピーマンと竹の子の炒め物	日					

