

9月 昼食 献立表 食材の都合により変更させていただくことがあります。

友・遊べんとう

電 06-6935-3755
FAX 06-6935-3744

月	火	水	木	金 1日
 <p>苟文老の日</p>				煮魚 冬瓜の煮物 根菜サラダ 竹輪の磯揚げ ご飯 557 kcal
4日	5日	6日	7日	8日
鶏の唐揚げ かぼちゃの含め煮 マカロニサラダ 焼き蒲鉾 ご飯 632 kcal	魚のムニエル野菜添え 薄揚げと大根の煮物 きゃべつのお浸し 人参サラダ ご飯 552 kcal	ハンバーグ 高野とオクラの煮物 ひじきの炒り煮 青菜のお浸し ご飯 560 kcal	魚の蒲焼 炒り豆腐 酢の物 里芋の煮物 ご飯 605 kcal	豚しゃぶポン酢味 ごぼ天とじゃがいもの煮物 おからサラダ サンド豆の胡麻和え ご飯 560 kcal
11日	12日	13日	14日	15日
魚の味噌漬け焼き 厚揚げの煮物 大根サラダ もやしのカレーソテー ご飯 557 kcal	肉じゃが煮 白菜としめじの煮物 ほうれんそうの磯和え 枝豆 ご飯 552 kcal	魚の唐揚げみぞれ和え キャベツのソテー もやしのナムル ポテトサラダ ご飯 596 kcal	肉だんごの酢豚風 薄揚げと青菜の煮浸し 人参とブロッコリーのきんぴら フルーツ ご飯 624 kcal	焼き魚 中華風卵焼き むしなす 春雨サラダ ご飯 588 kcal
18日	19日	20日	21日	22日
おでん 春巻き 白菜の胡麻和え ピーマンの炒り煮 ご飯 575 kcal	天ぷら 切干大根の炒り煮 三色和え 五目大豆煮 ご飯 613 kcal	ポークチャップ 平天と青菜の煮浸し マカロニサラダ 枝豆 ご飯 567 kcal	コロッケ なすの煮物 卵とブロッコリーのサラダ きゅうりの酢の物 ご飯 581 kcal	牛肉とサンド豆のケチャップ炒め じゃがいもの甘酢炒め ひじきサラダ きゃべつのお浸し 五目寿司 567 kcal
25日	26日	27日	28日	29日
オムレツ 竹輪と蒟の煮物 ブロッコリーのサラダ パプリカのソテー ご飯 591 kcal	フライ 炒めビーフン 人参とこんにゃくのおかか煮 大豆サラダ ご飯 638 kcal	魚のムニエル 卵とサンド豆のソテー 卵の花のカレー風味 きのこのポン酢かけ ご飯 572 kcal	牛肉のバーベキュー味 青菜のお浸し 根菜サラダ じゃがいもの磯和え ご飯 550 kcal	魚の和風チーズ焼き かぼちゃの含め煮 なすとピーマンの味噌炒め 海藻サラダ ご飯 556 kcal

9月 夕食 献立表 食材の都合により変更させていただくことがあります。

友・遊べんとう

電 06-6935-3755
FAX 06-6935-3744

月	火	水	木	金
				1日
4日	5日	6日	7日	8日
魚のクリーム煮 卵とブロッコリーのサラダ ポテトののり和え 胡瓜の酢の物 ご飯 561 kcal	オムレツ ほうれん草とペンネのソテー 高野煮付 根菜サラダ ご飯 582 kcal	コロッケ 厚揚げときゃべつの味噌炒め 大根のあんかけ煮 フルーツ ご飯 569 kcal	餃子・しゅうまい かぼちゃの含め煮 ほうれん草のナムル サラダ ご飯 575 kcal	肉豆腐煮 三色和え かにかまと大根のサラダ 蒸しなす ご飯 602 kcal
11日	12日	13日	14日	15日
鶏肉とトマトの洋風焼き 大根の煮物 きのこほうれん草のソテー こんにゃくの炒り煮 ご飯 551 kcal	焼き魚 里芋の煮物 三色和え 肉団子 ご飯 615 kcal	ハンバーグ 炊き合わせ 青菜の和えもの 五目豆 ご飯 596 kcal	魚の照り焼き チンゲン菜の卵和え ジャーマンサラダ ワカメの酢の物 ご飯 568 kcal	魚の焼き漬け がんもと野菜の煮付け 人参のきんぴら キャベツの柚子胡椒和え ご飯 553 kcal
18日	19日	20日	21日	22日
フライ 高野豆腐 春雨の炒り煮 ワカメと胡瓜の酢の物 ちらし寿司 643 kcal	肉じゃが煮 白菜の煮浸し 卵の花炒り煮 紅白なます ご飯 592 kcal	焼き魚のマリネ ウインナーとブロッコリーのソテー 人参としめじの煮物 玉子焼き ご飯 566 kcal	マーボー茄子 青菜の胡麻和え もやしのナムル サラダ ご飯 641 kcal	おでん しゅうまい おからサラダ フルーツ ご飯 603 kcal
25日	26日	27日	28日	29日
豚肉の生姜焼き ごぼ天とじゃがいもの煮物 ごま和え サツマイモのバター焼 ご飯 552 kcal	煮魚 切干大根の炒り煮 かぼちゃサラダ 豆苗いため ご飯 566 kcal	鶏の照り焼き 里芋の含め煮 きんぴら オクラのマヨ和え ご飯 554 kcal	玉子とブロッコリーの炒め物 高野の含め煮 春巻き キャベツのお浸し ご飯 573 kcal	天ぷら 平天と青菜の煮浸し 胡瓜の酢の物 きのこのソテー ご飯 553 kcal