



# 献立表



	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)	9/26(金)	9/27(土)	9/28(日)
朝	米飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) 肉じゃが 牛乳 梅干し	米飯 味噌汁(さつま芋・えのき) オクラと湯葉のおかか和え 牛乳 明太子風味ソース	米飯 味噌汁(里芋・ナメコ) 鶏肉のすき煮 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(なす・油揚げ) 里芋の含め煮 牛乳 玉子風味ソース	米飯 味噌汁(厚揚げ・ねぎ) 白菜の煮浸し 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(白菜・わかめ) ぜんまい煮 牛乳 海苔佃煮	米飯 味噌汁(さつま芋・しめじ) きんぴらごぼう 牛乳 鮭ふりかけ
昼	米飯 もずくスープ ゴーヤチャンプルー にんじんしりしり シークワサーゼリー	米飯ハーフ <b>【麺の日】</b> たぬきうどん  蕪の煮物  手作り黒蜜豆乳寒天	米飯 味噌汁(厚揚げ・ねぎ) アジフライ 小松菜とはんぺんの煮物 手作りトマトゼリー	米飯 コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き ウインナーと白菜のコンソメ煮 ブロッコリーの卵サラダ	ちらし寿司 清汁(手毬麩・三つ葉) 海老団子の煮物 手作りプリン 	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 筑前煮 さつま芋の天ぷら ブドウムース	米飯 清汁(豆腐・三つ葉) 手作り鶏胸大葉チーズ挟み揚げ 切干大根の煮物 手作り紅茶ゼリー
夕	米飯 味噌汁(南瓜・ねぎ) 煮鶏 キャベツの炒め煮 とろろ	米飯 味噌汁(豆腐・葉大根) ホッケの塩麴焼き しのだ煮 もやしとちくわの山葵マヨ和え	米飯 清汁(玉麩・貝割れ) 鶏肉のずんだ味噌焼き 根菜の煮物 オレンジ	米飯 味噌汁(切麩・わかめ) 擬製豆腐 南瓜のいとこ煮 白桃缶 	米飯 味噌汁(南瓜・えのき) 青椒肉絲 なすの含め煮 カリフラワーの胡麻マヨサラダ	米飯 わかめスープ かに玉 鶏団子の煮物 青梗菜の中華和え	米飯 味噌汁(蕪・貝割れ) 魚の黄金焼き 白菜の煮浸し ほうれん草のおかか和え
おやつ	ぼたぼた焼き	<b>手作り</b> 手作りおはぎ	バナナカステラ	スーパーカップ	お楽しみ 	小麦まんじゅう	柔らかおかき



秋のお彼岸におはぎを食べることは季節の変わり目を象徴し収穫の豊かさや自然への感謝を示します。また、春には「ぼたもち」、夏は「夜船」、冬は「北窓」とそれぞれ呼び方があります。

※都合により変更する場合があります  
★糖尿病食の方は小鉢が変更になります

