

# 令和4年 9月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	・	・	・	1	2	3
朝食					バイキング5種・ ご飯・味噌汁	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	玉子とハムのサンドイッチ・ マカロニサラダ・ スープ
夕食					カレーライス・ 魚料理・野菜サラダ・ コンソメスープ・果物	豚肉となすの梅ぼん炒め・ 魚料理・野菜のかき揚げ・ ご飯・味噌汁	中華丼・春巻き・ 魚の南蛮漬け・ 中華スープ
日	4	5	6	7	8	9	10
朝食		バイキング5種・ ご飯・味噌汁	ホットドック・ ポテトサラダ・ 野菜スープ	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	ピザトースト・ ソーセージ・サラダ・ かぼちゃのスープ
夕食		チキンステーキ・ 魚料理・野菜サラダ・ ご飯・スープ	コロッケ・魚料理・ 野菜サラダ・ ご飯・味噌汁	クリームシチュー・ 魚料理・ほうれん草のソテー・ ご飯・スープ	肉と野菜の味噌炒め・ カツオのたたき・ ご飯・豚汁	カルボナーラスパゲッティ・ 魚料理・野菜のガーリック炒め・ スープ	豚こまの竜田揚げ・ 魚料理・野菜サラダ・ ご飯・味噌汁
日	11	12	13	14	15	16	17
朝食		バイキング5種・ ご飯・味噌汁	ハンバーガー・ コーンスープ・バナナ	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	チーズトースト・ ソーセージ・サラダ・ コーンスープ
夕食		親子煮・ 魚料理・春雨サラダ・ ご飯・すまし汁	マーボー豆腐・ 魚料理・餃子・ ご飯・中華スープ	トンテキ(キャベツ添え)・ 魚料理・マカロニサラダ・ ご飯・味噌汁	ツナの和風スパゲッティ・ ジャーマンポテト・ 鶏のトマト煮	肉じゃが・ 魚料理・切り干し大根・ わかめごはん・味噌汁	お好み焼き・ 焼きそば・えだまめ
日	18	19	20	21	22	23	24
朝食		バイキング5種・ ご飯・味噌汁	ベーコンエッグバーガー・ トマトスープ・ ヨーグルト	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	トマトときゅうりとハムの サンドイッチ・ 野菜スープ・プリン
夕食		ハヤシライス・ 魚料理・ポテトサラダ・ きのこのガーリック炒め・ スープ	鮭フライ(タルタルソース添え)・ 肉野菜炒め・野菜サラダ・ ご飯・スープ	豚バラ大根・ 魚料理・焼き厚揚げ・ ご飯・味噌汁	ハンバーグ・魚料理・ 野菜サラダ・ ご飯・スープ	鶏肉とねぎの甘辛炒め・ 魚料理・大根サラダ・ ご飯・味噌汁	焼きうどん・ 魚料理・かぼちゃの煮付け・ 味噌汁・果物
日	25	26	27	28	29	30	・
朝食		バイキング5種・ ご飯・味噌汁	ツナマヨサンド・ サラダ・ソーセージ・ コンソメスープ	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	
夕食		生姜焼き(キャベツ添え)・ 魚料理・ちくわの磯辺揚げ・ ご飯・味噌汁	肉野菜炒め・魚料理・ ブロッコリーと卵のサラダ・ ご飯・味噌汁	酢豚・魚料理・チヂミ・ ご飯・スープ	ちらし寿司・野菜の天ぷら・ すまし汁	ロールキャベツ・ 魚料理・野菜サラダ・ ご飯・スープ	