


## 2021年9月献立 (9/01~9/11)


	日	月	火	水	木	金	土
				令和3年9月1日	令和3年9月2日	令和3年9月3日	令和3年9月4日
朝				御飯 がんと冬瓜の煮物 春菊のごま和え カルシウム牛乳	御飯 納豆 青梗菜炒め カルシウム牛乳	御飯 大根と鶏肉の煮物 いんげんのピーナッツ和え カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの甘辛煮 オクラの和風サラダ カルシウム牛乳
昼				御飯 鶏肉の塩麴焼き 竹輪としろなの煮浸し みそ汁(豆腐・わかめ) しいたけの佃煮	麦ご飯 さわらの七味焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(大根・大根葉) しば漬け	御飯 煮込みハンバーグ マカロニソテー ｺｯｸｽｰﾌﾟ(もやし・青梗菜) いちごゼリー	麦ご飯 ホキの胡麻ケチャップ焼き なすとピーマンの炒め物 お吸物(おつゆ麩・白ネギ) ふりかけ(かつお)
夕				御飯 まぐろカツ じゃが芋のバター炒め もやしのボン酢和え みそ汁(うすまき麩・かぶ葉)	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ ごぼうの甘辛炒め 春雨サラダ みそ汁(里芋・畑菜)	麦ご飯 白身魚の味噌焼き 五目がんとかぶの炊き合わせ 畑菜のからしマヨ和え お吸い物(小花麩・ほうれん草)	御飯 鶏肉のチーズ焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草の和え物 みそ汁(青梗菜・豆腐)

	令和3年9月5日	令和3年9月6日	令和3年9月7日	令和3年9月8日	令和3年9月9日	令和3年9月10日	令和3年9月11日
朝	御飯 オムレツ ポテトサラダ カルシウム牛乳	御飯 和風ミートボール しらすと青菜の生姜和え カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め カリフラワーのピクルス カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 青梗菜の和え物 カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 揚げなすの中華和え カルシウム牛乳	御飯 焼き豆腐の炒め煮 オクラとしらすの和え物 カルシウム牛乳	御飯 だし巻卵 カリフラワーの辛子和え カルシウム牛乳
昼	豚丼 さつま揚げと昆布の炒り煮 ブロッコリーサラダ みそ汁(南瓜・おつゆ麩)	麦ご飯 ぶりの漬け焼き 冬瓜のくず煮 みそ汁(豆腐・若布) うめびしお	御飯 ポークチャップ じゃが芋の炒め煮 ｺｯｸｽｰﾌﾟ(白菜・コーン) フルーツ缶(黄桃)	麦ご飯 めばるの香味蒸し かぶの含め煮 みそ汁(キャベツ・人参) うすら豆	たぬきそば エビ焼売 三色なます オレンジゼリー	赤飯 ぶりのみりん焼き かぼちゃの甘煮 お吸物(小花麩・素麺) 黒豆	きのこカレー マカロニのケチャップソテー グリーンサラダ 青りんごゼリー
昼間食	おやつ(マスカットゼリー)	おやつ(蒸しパン抹茶)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(あんパン)	おやつ(いちごプリン)	おやつ(味噌饅頭)	おやつ(焼きドーナツチョコ)
夕	麦ご飯 白身魚のマヨコーン焼き 高野豆腐の甘辛煮 白菜の和え物 みそ汁(玉葱・大根葉)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 茄子の味噌炒め しろなの錦糸和え お吸物(しいたけ・きぬさや)	麦ご飯 赤魚の塩麴焼き れんこんの甘辛炒め ほうれん草としめじのおかか和 みそ汁(畑菜・うすまき麩)	御飯 チキンピカタ いんげんのソテー マカロニサラダ みそ汁(うまい菜・エリンギ)	麦ご飯 さばの山椒煮 ベーコンともやしの炒め物 小松菜のごま和え みそ汁(大根・うすまき麩)	御飯 豚肉の生姜焼き 白菜の炒り煮 きゅうりと竹輪の和え物 みそ汁(里芋・わかめ)	麦ご飯 たらの野菜あんかけ 小松菜の炒め煮 大根の甘酢漬け みそ汁(しろな・おつゆ麩)

## 2021年9月献立 (9/12~9/25)

	日	月	火	水	木	金	土
	令和3年9月12日	令和3年9月13日	令和3年9月14日	令和3年9月15日	令和3年9月16日	令和3年9月17日	令和3年9月18日
朝	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 白菜の海苔和え カルシウム牛乳	御飯 えびの卵とじ キャベツのサラダ カルシウム牛乳	御飯 とりつくね 春菊のお浸し カルシウム牛乳	御飯 納豆 豚肉と大根の炒り煮 カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め ポテトサラダ カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと里芋の煮物 青菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ カルシウム牛乳
昼	麦ご飯 あじの南蛮漬け 豚肉と蓮根のみそ炒め お吸物(とろろ・オクラ) ふりかけ(しそ)	御飯 麻婆豆腐 春巻き 中華スープ(青梗菜・人参) フルーツ缶(パイナップル)	<敬老の日> きのこの炊き込みご飯 松風焼き  ほうれん草の和え物 みそ汁(てまり麩・ねぎ) 祝いまんじゅう	海老ピラフ カニクリームコロッケ 野菜サラダ いちごゼリー	御飯 焼き肉 ひじきの炒め煮 みそ汁(卵・葱) ふりかけ(たまご)	御飯 白身魚のムニエル ハムともやしのソテー ｺｯｸｽﾞﾌﾞ(ほうれん草・椎茸) フルーツ缶(洋梨)	麦ご飯 鶏肉の生姜焼き なすの含め煮 お吸物(素麺・ねぎ) 昆布豆
昼間食	おやつ(バームクーヘン)	おやつ(和のﾊﾞｰｸｰｷﾞなこ黒蜜)	おやつ(ぶどうゼリー)	おやつ(レーズンブレッド)	おやつ(ようかんさつまいも)	おやつ(抹茶ゼリー)	おやつ(ｽｲｰﾄｰﾙいちご)
夕	御飯 ﾊﾞﾊﾞｰｸﾞのﾄﾏﾄｰｽｶﾁ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ コンソメスープ(南瓜・玉葱)	麦ご飯 白身魚のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 しろなのなめたけ和え みそ汁(しめじ・油揚げ)	御飯 鶏肉の南部焼き れんこんの甘辛炒め 白菜ときのこの柚子風味和え みそ汁(玉葱・若布)	麦ご飯 和風卵焼き かぼちゃの甘煮 きのこのおろし和え みそ汁(畑菜・うずまさ麩)	麦ご飯 赤魚のおろし煮 レバー炒め 青梗菜の和え物 みそ汁(豆腐・絹さや)	麦ご飯 豚肉のみそ漬焼き かぶのくす煮 いんげんのごま和え お吸物(小花麩・大根葉)	御飯 めばるの香味焼き 大豆と昆布の炒り煮 白菜の和え物 みそ汁(小松菜・うずまさ麩)
	令和3年9月19日	令和3年9月20日	令和3年9月21日	令和3年9月22日	令和3年9月23日	令和3年9月24日	令和3年9月25日
朝	御飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の和え物 カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 白菜のゆかり和え カルシウム牛乳	御飯 はんぺんの煮物 春菊のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 焼き豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳	御飯 オムレツ 春雨のさっぱりサラダ カルシウム牛乳	御飯 鶏肉ともやしの炒め物 いんげんのごまマヨ和え カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 小松菜の和え物 カルシウム牛乳
昼	麦ご飯 めぬけの煮付け ごぼうの甘辛炒め みそ汁(かぼちゃ・大根葉) しいたけの佃煮	御飯 鶏肉のケチャップ焼き かぶの洋風煮 コンソメスープ(マツタケ・ｺｰﾝ) フルーツ缶(黄桃)	麦ご飯 さばのカレー風味焼き 小松菜とツナの和え物 みそ汁(青菜・若布) のり佃煮	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 肉焼売 中華スープ(きくらげ・ねぎ) マンゴー	麦ご飯 白身魚の蒲焼  れんこんの炒り煮 みそ汁(白菜・油揚げ) あみえびの佃煮	<郷土料理 東京都> 深川丼  なすの味噌田楽 ほうれん草の白和え お吸物(小花麩・素麺)	麦ご飯 さばの七味焼き ぜんまい煮 みそ汁(玉葱・かぶの葉) ふりかけ(しそ)
昼間食	おやつ(クリームパン)	おやつ(チョコパイ)	おやつ(お月見ゼリー)	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(おはぎ)	おやつ(和のﾊﾝｸｰｷﾞｷ抹茶)	おやつ(メロンゼリー)
夕	御飯 中華風卵焼き 焼きビーフン 青梗菜のナムル みそ汁(ねぎ・えのき)	麦ご飯 ますのチャンチャン焼き じゃが芋の含め煮 二色和え お吸物(とろろ・オクラ)	御飯 親子煮 切干大根の炒め煮 もやしの和え物 みそ汁(里芋・えのき)	麦ご飯 手作り豆腐ﾊﾞﾊﾞｰｸﾞ(ﾌﾞﾗｲﾀﾞｰｽ) さつまいものオレンジ煮 しろなのわさび和え みそ汁(キャベツ・しめじ)	御飯 鶏肉の玉葱ソース 青梗菜の煮浸し もやしの和え物 みそ汁(豆腐・貝割れ)	麦ご飯 白身魚のしそ塩麹焼き 春雨の塩炒め 青菜のポン酢和え お吸物(しいたけ・葱)	御飯 キャベツメンチ かぶのそぼろ煮 ブロッコリーサラダ ｺｯｸｽﾞﾌﾞ(ほうれん草・ｺｰﾝ)

## 2021年9月献立（9/26～9/30）

	日	月	火	水	木	
	令和3年9月26日	令和3年9月27日	令和3年9月28日	令和3年9月29日	令和3年9月30日	
朝	御飯 納豆 大根の炒り煮 カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツとしらすの生姜和え カルシウム牛乳	御飯 ミートボール（ナポリタン） なすの和え物 カルシウム牛乳	御飯 厚焼き卵 青菜のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え カルシウム牛乳	
昼	御飯 豚肉のボン酢炒め 里芋の煮っころがし みそ汁（白菜・小松菜） 茶福豆	麦ご飯 ぶりの柚庵焼き 冬瓜の土佐煮 みそ汁（うすまき麩・貝割れ） うめびしお	海鮮タンメン 肉シュウマイ ほうれん草の中華和え 青りんごゼリー	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き もやしと人参の炒め物 コンソメスープ（コーン・マッシュルーム） パイナップル	麦ご飯 あじの竜田揚げ 小松菜の煮浸し みそ汁（玉葱・畑菜） ふりかけ（たまご）	
昼間食	おやつ（チョコパン）	おやつ（カステラ）	おやつ（あんぱん）	おやつ（ライチゼリー）	おやつ（芋ようかん）	
夕	麦ご飯 メヌケの山椒煮 ごぼうの甘辛炒め ほうれん草の磯和え みそ汁（とろろ昆布・ねぎ）	御飯 ふくさ焼き 青梗菜のソテー 春雨の甘酢和え みそ汁（うまい菜・しめじ）	麦ご飯 鶏肉のみそ焼き さつま芋の煮物 カリフラワーのゆかり和え お吸物（てまり麩・椎茸）	麦ご飯 白身魚のマコネーズ焼き かぶのかにかま煮 いんげんのゆず風味和え みそ汁（もやし・油揚げ）	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 海鮮焼売 ブロッコリーサラダ 中華スープ（さくらげ・ねぎ）	

