

9月のこんだて

月	火	水	木	金	土
		1 	2 	3 	9月の旬の食材 かぼちゃ チンゲン菜 みょうが イチジク 栗 すだち サンマ
		さら 皿 うどん、おにぎり サラダ、果物	ごはん、中華スープ 魚のカレー焼き きんぴらごぼう	むぎごはん 麦御飯 、すまし汁 ポパイサラダ オムレツ	
6 	7 	8 	9 	10 	6日 黒豆の日 15日 ひじきの日 21日 十五夜セレクトメ ニュー
さんしょくどん 三色丼 、サラダ もずくスープ、黒豆	ごはん、わかめスープ 鶏肉と青菜の甘酢煮 オニオンサラダ	ごはん、みそしる まごわやさしいサラダ チーズフォンデュコロケ	ごはん、さつま汁 魚のキャロットソースかけ 卵の花サラダ	や 焼きそばパン 、牛乳 シーフードチャウダー、ゼリー スナックエンドウサラダ	
13 	14 	15 	16 	17 	18
むぎごはん 麦御飯 、味噌汁 鶏肉の中華風てりやき オクラのサラダ	初イソスピラフ ミネストローネ 梅風味サラダ	たこ 炊き込みご飯 、 ワンタンスープ、ひじきサラダ 豆腐のふわふわ揚げ	ごはん、つぼん汁 魚のムニエル なす 茄子のそぼろ炒め	ミートボールパスタ パン、野菜スープ 胡麻和え	ごはん、赤だし 蓮根とひき肉の照焼 お月見団子
 敬老の日	21 	22 	秋分の日 	24 	25
	うさぎのロコモコ丼 すまし汁、サラダ ミニおはぎ (こしあん or 粒あん)	ごはん、みそしる 親子煮 スパゲティサラダ		ドライカレー オニオンスープ 中華サラダ	パン、野菜スープ 鶏の醤油香り揚げ ヨーグルト、ジュース
27 	28 	29 	30 		
むぎごはん 麦御飯 、ナムル シーフードグラタン コンソメスープ	チキンパエリア コーンスープ ナッツサラダ	ひ 冷やしうどん おにぎり、シューマイ 果物	ごはん、もやしスープ 魚の花火焼き スタミナサラダ		