

# 9月のこんだて

月	火	水	木	金	土
		<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>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</p>
		<p>さら 血うどん、おにぎり サラダ、果物</p>	<p>ごはん、中華スープ 魚のカレー焼き きんぴらごぼう</p>	<p>むぎごはん 麦御飯、すまし汁 ポパイサラダ オムレツ</p>	
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>	<p>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</p>
<p>さんしょくどん 三色丼、サラダ もずくスープ、黒豆</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>ごはん、さつまい 魚のキャロットソースかけ 卵の花サラダ</p>	<p>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</p>	
<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p>
<p>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</p>	<p>初イソスピラフ ミネストローネ 梅風味サラダ</p>	<p>た 炊き込みご飯、 ワタシスープ、ひじきサラダ 豆腐のふわふわ揚げ</p>	<p>ごはん、つぼん汁 魚のムニエル 茄子のそぼろ炒め</p>	<p>ミートボールパスタ パン、野菜スープ 胡麻和え</p>	
	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>秋分の日 水水</p>	<p>24</p>	<p>25</p>
	<p>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)</p>	<p>ごはん、みそしる 親子煮 スパゲティサラダ</p>		<p>ドライカレー オニオンスープ 中華サラダ</p>	<p>パン、野菜スープ 鶏の醤油香り揚げ ヨーグルト、ジュース</p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>		
<p>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</p>	<p>チキンパエリア コーンスープ ナッツサラダ</p>	<p>ひ 冷やしうどん おにぎり、シューマイ 果物</p>	<p>ごはん、もやしスープ 魚の花火焼き スタミナサラダ</p>		