



9月献立表



サニーステージ玉川学園

			9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)
朝食			トマトリゾット スクランブルエッグ ポテトサラダ ジュース	炒り豆腐 春菊の和え物 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	はんぺんの黄身焼 いんげんのピーナッツ和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	豚肉のソテー ツナサラダ 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	梅菜めし雑炊 大根の味噌煮 白菜のおかか和え 牛乳
昼食			チンジャオロースー シューマイ ナムル 御飯 中華スープ	三色そぼろ丼 茄子とがんもの煮物 フルーツゼリー 御飯 みそ汁	クリームスパゲティ 人参とツナのマスタードサラダ フルーツ コンソメスープ	鶏肉と野菜のたまねぎソース お麴の揚げだし わかめサラダ 漬物 みそ汁	白身魚の和風ピカタ ひじきの五目煮 カリフラワーのさっぱり和え 御飯 みそ汁
おやつ			トマトゼリー	クリームパン	ミルクティーゼリー	黒糖ごま蒸しぱん	芋ようかん
夕食			赤魚の煮付 豚肉ときのこの醤油炒め 酢の物 御飯 みそ汁	豚肉のしぐれ煮 小松菜の煮浸し キャベツの浅漬け 御飯 みそ汁	鶏肉の磯マヨネーズ焼 里芋ごまよごし きのこおろし 御飯 みそ汁	コロッケ 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し 御飯 みそ汁	鶏肉のさっぱりお酢煮 ビーフンソテー いんげんのごま和え 御飯 みそ汁
	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)
朝食	ロールパンサンド 小松菜と玉子のソテー 牛乳 コンソメスープ	はんぺんと野菜の煮付 小松菜のなめだけ和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	生揚げと根菜の煮物 大根の和え物 鯛みそ ジュース 御飯 みそ汁	さつま揚げの甘辛炒め 菜の花のくるみお和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	竹輪と根菜の煮物 青菜のお浸し ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	じゃが芋とベーコン炒め 白菜の和風サラダ 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	かに風味雑炊 根菜の旨煮 ほうれん草の海苔和え 牛乳
昼食	チキンカツ れんこん金平 春雨の酢の物 御飯 みそ汁	和風ガパオライス ごぼうサラダ りんごのコンポート スープ	さばと玉ねぎの揚げ漬 さつまいもの筑前煮 浅漬 御飯 みそ汁	回鍋肉 水ぎょうざ ちくわと小松菜の中華和え 御飯 中華スープ	けんちんそば 揚げ出し豆腐 三色お浸し フルーツヨーグルト	ハヤシライス コーンサラダ フルーツ スープ	じゃがいもと鶏肉のごろっとみそ炒め 切昆布の煮物 オクラのおろし和え 御飯 すまし汁
おやつ	あんみつ	チョコレートババロア	水まんじゅう	あんぱん	わらびもち	手作りプリン	だいやき
夕食	えびと豆腐の旨煮 もやしの炒め物 ほうれん草のぼん酢和え 御飯 スープ	和風玉子炒め 大根の帆立風煮 枝豆サラダ 御飯 みそ汁	具だくさんオムレツ ウィンナーと野菜のソテー ブロッコリーのサラダ 御飯 みそ汁	鶏肉の黒酢あん れんこんの炒めもの いんげんのマヨネーズ和え 御飯 みそ汁	さばの味噌煮 えびしんじょうの煮物 もやしの青しそ和え 御飯 みそ汁	肉野菜炒め 鶏肉とれんこんの煮物 きゅうりの浅漬け 御飯 すまし汁	白身魚の野菜あんかけ 大根ときのこの金平風 梅だれ冷奴 御飯 みそ汁
	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)
朝食	ウィンナーのケチャップ炒め カリフラワーサラダ パン 牛乳 コンソメスープ	鶏団子の煮物 ほうれん草のごま和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	チーズリゾット スクランブルエッグ スパゲティサラダ ジュース	焼き魚(あじ) ブロッコリーのマヨネーズ和え 梅干 牛乳 御飯 みそ汁	豆腐サンドの煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	巣ごもり卵 白菜の梅しそ和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	帆立風味雑炊 生揚げと里芋の煮物 もやしとハムの和え物 牛乳
昼食	高菜チャーハン 揚げ餃子 棒々鶏和え 春雨スープ	豆腐ハンバーグ 味噌だれ焼 和風ポテトサラダ 春雨のマヨネーズ和え 御飯 生姜スープ	きのこカレー 海草サラダ フルーツ スープ	赤飯 夏野菜の天ぷら 小松菜の辛子和え フルーツ みそ汁	冷しジャージャー麺 ナムル 漬物 ピーチヨーグルト	鮭のムニエルオーロラソース クリームコロッケ 春雨サラダ ピラフ パスタスープ	鶏肉のきのこソース ジャーマンポテト いんげんのサラダ 御飯 コンソメスープ
おやつ	羊羹	黒糖マーラーカオ	マンゴープリン	りんごシナモンケーキ	やわらか杏仁豆腐	スイートポテト	あんぱん
夕食	豚肉のオイスター炒め はんぺんのゆかり揚げ 酢の物 御飯 すまし汁	白身魚の煮付 かぼちゃのいとこ煮 キャベツのおかか和え 御飯 みそ汁	豆腐チャンプルー じゃがいもと竹輪の煮物 マスカットゼリー 御飯 みそ汁	鶏肉の柳川風 がんとすの煮物 春雨の酢の物 御飯 みそ汁	車麴の玉子とじ しらす炒め 煮豆 御飯 すまし汁	豚しゃぶとたっぷり野菜のごまソース 魚肉ソーセージのカレー揚げ チンゲンサイのお浸し 御飯 みそ汁	にら玉 なすのボン酢炒め 枝豆の中華サラダ 御飯 中華スープ
	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)
朝食	フレンチトースト ウィンナーと野菜のソテー スパゲティサラダ スープ 牛乳	豚肉のしぐれ煮 青菜のお浸し 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	目玉焼 大根サラダ のり佃煮 ジュース 御飯 みそ汁	大根と豚肉の煮物 キャベツの辛子和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	がんもの煮付 ほうれん草の海苔和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	ベーコンとブロッコリーのソテー ツナサラダ 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	かに風味雑炊 大根のそぼろ煮 キャベツの梅しそ和え 牛乳
昼食	八宝菜 ミートボール(甘酢) わんたんパリパリサラダ 御飯 スープ	 紅白饅頭	鯖の立田揚げ 煮奴 ピーナッツ和え さつまいも御飯 みそ汁	親子丼 竹輪の磯辺揚げ フルーツゼリー みそ汁	きつねうどん 里芋のそぼろ煮 なすの揚げ浸し フルーツヨーグルト	お月見ミートローフ とうがんの梅煮 さつまいも入りポテトサラダ 御飯 生姜スープ	鶏肉の唐揚げ 竹輪と白菜の煮物 フルーツ 御飯 みそ汁
おやつ	シュークリーム	紅白饅頭	チョコパン	おはぎ	コーヒゼリー	お月見ババロア	紅茶ケーキ
夕食	鶏のみそ漬焼 切干大根の煮物 酢の物 御飯 すまし汁	赤魚の香味焼 冬瓜のうすくす煮 いんげんの生姜和え 御飯 みそ汁	鶏肉の照焼 かぼちゃサラダ ほうれん草のぼん酢和え 御飯 みそ汁	松風焼 春雨とひき肉の煮物 しらすおろし 御飯 みそ汁	鶏肉のマスタード焼 ひじきサラダ 白菜甘酢和え 御飯 みそ汁	焼豆腐と豚肉の五目旨煮 大根とさつま揚げの煮物 いんげんのごまマヨネーズ和え 御飯 みそ汁	サワラの柚庵焼 がんもと野菜の含煮 長芋ときゅうりのわさび酢和え 御飯 みそ汁
	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	9月15日(月) 敬老の日 敬老の日とは、 多年にわたり 社会に尽くしてきた 高齢の方を敬愛し4 長寿を祝う日です。		
朝食	フィッシュソーセージのソテー いんげんのドレッシング和え パン 牛乳 コンソメスープ	高野豆腐と野菜の含煮 もやしとしめじのおかか和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	かれいのみりん焼 青菜の和え物 鯛みそ ジュース 御飯 みそ汁	豚肉と野菜の炒め物 ほうれん草のお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁			
昼食	鶏肉の山椒みそ煮 炊合せ 切干大根のごま酢和え きのこ御飯 すまし汁	●カレー2種 ●ナン ●ライス ●サラダ ●ラッシー	とんかつ 里芋ごまよごし きゅうりもみ 御飯 みそ汁	麻婆なす 二色シューマイ わかめサラダ 御飯 中華スープ			
おやつ	紅茶ケーキ	パンプディング	大学芋	黒ごまプリン			
夕食	肉じゃが なすの生姜和え 青梗菜のわさび和え 御飯 みそ汁	肉団子と野菜の煮物 しらす炒め 煮豆 御飯 みそ汁	野菜たっぷり焼肉 ひじきの炒り煮 酢の物 御飯 みそ汁	鶏肉の照焼 高野豆腐の玉子とじ キャベツのレモンしょうゆ和え 御飯 みそ汁			

※献立が一部変更になることがございます。ご了承ください。

国内産のお米を使用しています。