

9月のこんだて



秋の七草

1・ごはん ・魚のしょうか焼き ・なすのトマト煮 (なす、玉ねぎ、しめじ、人参) ・キャベツの酢みそ和え (キャベツ、小松菜) ・大根のみそ汁 ・かんぴょうおにぎり ・ <input checked="" type="checkbox"/> 昆布・フルーツ	2・ごはん ・鶏肉のから揚げ ・厚揚げの煮物 (厚揚げ、大根、人参) ・きゅうりの梅和え (キャベツ、きゅうり、しそ) ・しいたけのみそ汁 ・あじの混ぜおにぎり ・ <input checked="" type="checkbox"/> 甘酢大根
---	--

4・ごはん ・魚の照り焼き ・ひじき煮 (れんこん、人参、いんげん) ・小松菜と切干のナムル (切干大根、小松菜、もやし) ・玉ねぎのみそ汁 ・おいもの蒸しパン ・ <input checked="" type="checkbox"/> 昆布	5・ごはん ・麻婆トマト (豚ひき肉、トマト、玉ねぎ) ・きゅうりの中華和え (きゅうり、ささみ、しょうが) ・切干と塩昆布ナムル ・わかめスープw ・梅干のおにぎり ・ <input checked="" type="checkbox"/> かつお節・フルーツ	6・ひじきごはん (鶏もも肉、人参、ひじき) ・かぼちゃのそぼろ煮 (鶏ひき肉、かぼちゃ、昆布) ・きゅうりの酢の物 (キャベツ、みょうが、わかめ) ・もやしのみそ汁 ・焼きとうもろこし ・ <input checked="" type="checkbox"/> 煮干	7・ごはん ・鶏肉のラビコットソース (鶏もも肉、パプリカ、トマト) ・キャベツの和風サラダ (キャベツ、しめじ、ひじき) ・焼きじゃがいも ・小松菜のみそ汁	8・ごはん ・魚の照り焼き ・根菜のブイヨン煮 (大根、玉ねぎ、人参、油揚げ) ・かぼちゃのマリネ (トマト、玉ねぎ) ・キャベツのスープ ・昆布の佃煮おにぎり ・ <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり	9・ごはん ・かぼちゃコロケ (豚ひき肉、玉ねぎ、じゃが芋) ・小松菜のごま和え (小松菜、人参、ごま) ・きゅうりの塩昆布和え ・大根のみそ汁 ・パン ・ <input checked="" type="checkbox"/> 煮干
11・ごはん ・魚の西京焼き ・もやしの酢の物 (もやし、人参、油揚げ) ・かぼちゃのレーズン煮 (かぼちゃ、レーズン) ・小松菜のみそ汁 ・りんごのケーキ ・ <input checked="" type="checkbox"/> 煮干	12・ごはん ・魚の塩焼き ・とうかんのそぼろ煮 (とうかん、鶏ひき肉) ・きゅうりの酢の物 (キャベツ、オクラ、めかぶ) ・なすのみそ汁 ・かんころもち ・ <input checked="" type="checkbox"/> 昆布	13 ・鮭のおろしスパゲティ (鮭、大根、しそ) ・じゃがいもサラダ (じゃがいも、きゅうり、人参) ・ほうれん草のスープ ・のり巻きおにぎり ・ <input checked="" type="checkbox"/> たくあん・フルーツ	14・ごはん ・魚の照り焼き ・五目豆 (人参、れんこん、ひよこ豆) ・おかひじきのごま和え (キャベツ、人参、おかひじき) ・じゃがいものみそ汁 ・もものゼリー ・ <input checked="" type="checkbox"/> 人参	15・ごはん ・鶏肉の塩麹焼き ・キャベツのサラダ (キャベツ、人参、しめじ) ・トマトのマリネ (トマト、玉ねぎ) ・おくらのみそ汁 ・みそ焼きおにぎり ・ <input checked="" type="checkbox"/> かつお節	16・ごはん ・魚の塩焼き ・きつまいもの甘煮 (きつまいも、刻み昆布) ・ごぼうサラダ (ごぼう、小松菜、人参) ・わかめスープ ・かぼちゃのスコーン ・ <input checked="" type="checkbox"/> 煮干
	19・ごはん ・鶏手羽と大根煮 (鶏手羽元、大根、昆布) ・きゅうりの浅漬け (きゅうり、キャベツ、しそ) ・野菜スープ ・ピザケーキ ・ <input checked="" type="checkbox"/> かつお節	20 防災の日メニュー 	21・ごはん ・鮭の南蛮漬 (鮭、玉ねぎ、パプリカ) ・ブロッコリーサラダ (キャベツ、レタス、人参) ・冷やしトマト ・キャベツのみそ汁 ・ふかしいも ・ <input checked="" type="checkbox"/> 昆布・フルーツ	22・炊き込みごはん (鶏肉、まいたけ、しめじ) ・きつまいもの天ぷら ・キャベツの浅漬け (キャベツ、きゅうり、人参) ・白菜のみそ汁 ・おはぎ ・ <input checked="" type="checkbox"/> 煮干	
25・ごはん ・蒸し鶏の香味ソース ・切干大根の煮物 (れんこん、人参、油揚げ) ・キャベツの甘酢漬 (切干大根、人参、めかぶ) ・なすのみそ汁 ・とろろ昆布おにぎり ・ <input checked="" type="checkbox"/> かつお節・フルーツ	26・ごはん ・ほっけの干物 ・きんぴらごぼう (ごぼう、人参、ごま) ・おくらのおかか和え (おくら、モロヘイヤ) ・しめじのみそ汁 ・あんかけうどん ・ <input checked="" type="checkbox"/> 煮干	27・ごはん ・魚の塩焼き ・根菜とひじきのみそ煮 (大根、ごぼう、人参、ひじき) ・小松菜ののり和え (小松菜、白菜、のり) ・玉ねぎのみそ汁 ・塩パン ・ <input checked="" type="checkbox"/> 昆布	28・ごはん ・鶏肉のトマト煮 (鶏肉、玉ねぎ、ピーマン) ・マカロニサラダ (じゃがいも、きゅうり、人参) ・モロヘイヤのスープ ・塩昆布おにぎり ・ <input checked="" type="checkbox"/> 煮干・フルーツ	29 お月見メニュー 	30・ごはん ・揚げ出し豆腐となす天 (豆腐、なす、大根) ・小松菜のおかか和え (キャベツ、小松菜、人参) ・具だくさん汁 ・なしのゼリー ・ <input checked="" type="checkbox"/> するめ