

きゅうしょくもくひょう

身なりを

きちんと整えよう

9月こんだて 



月		火		水		木		金		土	
1		2		3		4		5		6	
なすとトマトソース のスパゲッティ フレンチサラダ フルーツポンチ		こぎつねごはん すまし汁 大学芋		ごはん ぶりの西京焼き シャキシャキ和え みそ汁		餃子風あんかけ丼 船頭鍋 かんぴょうの ごま酢和え 梨		カラフルピラフ ポテトポタージュ フライビーンズサラダ カルピスゼリー		休日	
8		9		10		11		12		13	
チョコチップパン かぼちゃシチュー ブロッコリーとコーン のサラダ		ごはん 菊花蒸し きくらげともやしの 華風和え あおさ汁		ジョア チキンカレーライス オニオン・レッシング サラダ バレンシアオレンジ		中華おこわ ワンタンスープ プルーン		黒豆ごはん さわらの竜田揚げ 切り干しとキュウリの ゴマ酢和え なめこのみそ汁		休日	
15		16		17		18		19		20	
敬老の日		けんちんうどん 鶏天の ごまだれがけ じゃこ入り即席漬け		ごはん 中華風オムレツの あんかけ つるむらさきのナムル わかめスープ		スパイシーピラフ ミネストローネ ハニーサラダ ナガノパープル		フライドライス フリフリチキン チキンロングライス  @S♡HAP		ルーロー飯 ローポウタン オーギョーチ風ゼリー	
22		23		24		25		26		27	
振替休日				ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 みそ汁		ごはん 野菜のチゲ風煮 キャベツのレモン和え サイダーゼリー		アンパンマンパン ポークビーンズ ツナ入りコーンサラダ		休日	
29		30									
チキンライス ジュリアンスープ りんごのケーキ		さんまのかば焼き丼 ゆず風味おひたし さつま汁									