

きゅうしょくもくひょう

身なりをきちんと

ととのえよう



9月こんだて

月		火		水		木		金	
31		1		2		3		4	
スパゲティ ミートソース ファイバーサラダ フルーツポンチ		餃子風あんかけ丼 鳴沢菜炒め ぶどうゼリー		マラサダ マヒマヒのガーリックソース コブサラダ ポーチュギーズビーンスープ		ごはん 鶏のみそマヨ焼き 切り干し大根の オイスター炒め みそ汁		中華おこわ ワンタンスープ キャベツの華風和え	
7		8		9		10		11	
ココアパン さつまいもシチュー ミモザサラダ		ごはん 菊花蒸し きくらげともやしの 華風和え あおさ汁		ねぎ塩豚丼 冬瓜の中華スープ 梨		スパイシーピラフ ミネストローネ ツナサラダ おかしな目玉焼き		ごはん おみくじコロケ ごま和え すまし汁	
14		15		16		17		18	
ごはん 酢豚 中華風コーンスープ		スクランブルカレーライス お茶ドレッシングサラダ タピオカミルクティープリン		みそラーメン さつまいもチップス ゆず風味おひたし		コーンピラフ ポテトポタージュ イタリアンサラダ 黄桃のヨーグルトケーキ		ごはん じゃこふりかけ 肉じゃが 野菜のおかか和え	
21	敬老の日	22	国民の休日	23	秋分の日	24		25	
						あき かお はん 秋の香りごはん 豚汁 お月見団子		ごはん 野菜のチゲ風煮 ナムル	
28		29		30					
ピザトースト さっぱりポテトサラダ フルーツポンチ		ごはん 鮭の石狩焼き 切り干し大根のごま酢和え なめこのみそ汁		ナシゴレン チンゲン菜とトックの スープ ガパオ風春巻き					