



9月 こんだてひょう



月	火	水	木	金
2 ごもくチャーハン ワンタンスープ 野菜の華風和え 	3 ごはん 鮭のチャンチャン焼 チンゲン菜の ごま酢和え みそ汁 	4 スパイシーピラフ マカロニ入り トマトスープ マセドアンサラダ 角切りりんごゼリー	5 あぶたまうどん 青のりポテトフライ 和風サラダ 	6 ごはん 菊花蒸し もやしのごま風味 吉野汁
9 カレーライス 枝豆サラダ ぶどう 	10 中華風 炊き込みごはん チンゲン菜スープ 大学芋 	11 ミートソース スパゲッティ いもかぼサラダ 梨 	12 ごはん 家常豆腐 春雨サラダ 	13 黒豆ごはん ほっけの照り焼き もやしとわかめの 和え物 さつま汁
16 敬老の日 	17 ごはん 野菜のチゲ風煮 シャキシャキ和え 冷凍パイ 	18 お月見 大豆じゃこごはん のっぺい汁 月見団子	19 さんまのかば焼き丼 ゆず風味お浸し みそ汁 	20 ガーリックトースト かぼちゃシチュー ツナ入り コーンサラダ
23 振替休日 とりのねぎの 冷やしまぜソバ スパイシービーンズ フルーツナタデココ パンチ 	24 きんぴらごはん かきたま汁 カリカリ油揚げの お浸し 冷凍みかん 	25 ごはん 枝豆ハンバーグ ごま和え けんちん汁 	26 柏パン チキンの 洋風照り焼き コーンポタージュ フレンチサラダ 	27 ごはん 鯖の西京焼き 切干大根のサラダ 豚汁
30 とりのねぎの 冷やしまぜソバ スパイシービーンズ フルーツナタデココ パンチ 				