

9月献立表

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
鶏肉のピカタ ミートオムレツ 青菜おひたし 439Kcal 14.4g	鮭と胡麻混ぜご飯 中華春巻き 厚揚げの煮付け 446Kcal 14.6g	ビーフカレーライス 揚げたこ焼き ポテトサラダ 448Kcal 14.7g	ささみフライ かに玉風 コーンサラダ 444Kcal 14.5g	二色サンドイッチ チキンナゲット ジャーマンポテト 448Kcal 14.7g
10	11	12	13	14
牛肉コロッケ 厚焼き玉子 肉じゃが煮付け 445Kcal 14.6g	五目チャーハン ぎょうざ 春雨サラダ 445Kcal 14.6g	豚肉の味噌焼き 白身魚フライ きんぴらごぼう 448Kcal 14.7g	ハヤシライス ミニドック マカロニサラダ 447Kcal 14.6g	おにぎり弁当 あじのさんが焼風 三角オムレツ 447Kcal 14.6g
17	18	19	20	21
敬老の日 休日	二色サンドイッチ ウインナー串カツ 粉ふき芋 447Kcal 14.6g	鶏照り焼き弁当 ちくわ磯辺揚げ しゅうまい 448Kcal 14.7g	ひじきご飯 ミニハンバーグ 鮭のムニエル 449Kcal 14.9g	鶏肉唐揚げ ウインナー 里芋の煮付け 445Kcal 14.5g
24	25	26	27	28
振替休日 休日	焼きそば弁当 いなり寿司付 かき揚げ天ぷら 446Kcal 14.6g	ポークカレーライス ハムサラダフライ スクランブルエッグ 449Kcal 14.7g	五目炊き込みご飯 豚肉の磯辺揚げ 竹輪の煮付け 447Kcal 14.6g	のり弁当 たらのピカタ お好み焼き 446Kcal 14.5g