

れいわ8ねん9がつ メニューひょう

ひづけ	ようび	しゅしょく	しゅさい	ふくさい①	ふくさい②	しるもの
1	火	ごはん	ぶたにくのしょうがやき	マカロニサラダ	みずなとツナのごまあえ	みそしる/なす・あぶらあげ
2	水	ごはん	エビマヨ	ブロッコリーとたまごのサラダ	だいがくいも	スープ/とうふ・えのき・わかめ
3	木	ごはん	チキンなんばん	きのことピーマンのオイスターいため	しゅうまい	スープ/はくさい・かにかま
4	金	ごはん	ぶたにくのスタミナやき	キャベツとコーンのごまマヨサラダ	かぼちゃとちくわのあまからあえ	スープ/たまねぎ・トマト・たまご
5	土	ぎゅうどん		かいそうととうふのサラダ	ー	とんじる/だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・ねぎ
6	日	やすみ				
7	月	ごはん	さけときのこのバターやき	オクラとちくわのばいにくあえ	あげワantan	スープ/ブロッコリー・ウインナー
8	火	ごはん	とりてん	きんぴらごぼう	きゅうりとキャベツのゆかりあえ	みそしる/ほうれんそう・ふ
9	水	ごはん	まーぼーどうふ	バンバンジーふうサラダ	はるまき	スープ/きくらげ・もやし・こまつな
10	木	ごはん	カレイのにぎかな	かぼちゃのそぼろあんかけ	だいこんとにんじんのツナマヨサラダ	みそしる/さつまいも・たまねぎ
11	金	ごはん	ハニーマスタードチキン	ポテトとウインナーのケチャップいため	ブロッコリーのからあげ	スープ/しめじ・えのき・しいたけ
12	土	みそラーメン/チャーシュー・たまご・コーン		おいめし	ぎょうざ	ー
13	日	やすみ				
14	月	ごはん	とんかつ	あつあげとキャベツのみそいため	ほうれんそうのおひたし	すましじる/みつば・かまぼこ・ふ
15	火	ごはん	さんまのかばやき	ごぼうサラダ	ブロッコリーのおかかあえ	みそしる/なめこ・とうふ
16	水	ごはん	パジルチキン	スパゲティサラダ	きのことパプリカのコンソメソテー	コーンスープ
17	木	ごはん	ぶたにくのねぎしおやき	さつまいもサラダ	なすといんげんのあげびたし	みそしる/たまねぎ・わかめ
18	金	ごはん	さわらのさいきょうやき	れんこんのはさみあげ	ごもくに	つみれじる
19	土	チキンカレー		コロッケ	グリーンサラダ	ー
20	日	やすみ				
21	月	けいろうのひ				
22	火	こくみんのきゅうじつ				
23	水	しゅうぶんのひ				
24	木	ごはん	チキンソテー/きのこクリームソース	スパニッシュオムレツ	かぼちゃサラダ	ミネストローネ
25	金	ごはん	ハンバーグ/チーズソース	ハッシュドポテト	ラタトゥイユ	オニオンスープ
26	土	フェス				
27	日	やすみ				
28	月	ごはん	さんまのしおやき	ちくぜんに	いんげんのごまあえ	みそしる/だいこん・あぶらあげ
29	火	ごはん	ヤンニョムチキン	チヂミ	もやしとにんじんのナムル	スープ/はるさめ・たまご・かにかま
30	水	ごはん	ぶたにくのママレードやき	ポテトサラダ	トマトペンネ	スープ/ちんげんさい・コーン