



9月のきゅうしょく



9月のもくひょう



よい食べ方をしよう

1日(木)



- ・コッパン
- ・牛乳
- ・鶏肉のトマトスープ
- ・ジャーマンポテト
- ・マーシャルピーンズ

2日(金)



- ・麦飯
- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・春雨のサラダ

5日(月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・豚キムチのませごはん
- ・わかめスープ
- ・じゃこ大豆

6日(火)



- ・牛乳
- ・中華風炊き込みご飯
- ・大豆ひじきコロック
- ・切り干し大根の炒め物

7日(水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・豆腐の味噌汁
- ・さばの塩焼き
- ・キャベツの和え物

8日(木)



- ・コッパン
- ・牛乳
- ・ワインナーのスープ煮
- ・れんこんのソテー
- ・いちごジャム

9日(金)



- ・胚芽飯
- ・牛乳
- ・月見汁
- ・里芋のゆずあんかけ
- ・ひじきの煮物
- ・お見せりー
- 【お月見こんだて】

12日(月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・八宝菜
- ・焼ききょうざ
- ・ハリハリ演げ

13日(火)



- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・コーンクリームスープ
- ・ラタトゥイユ
- ・脱脂乳

14日(水)



- ・減量米飯
- ・牛乳
- ・とりごぼめし
- ・小えびの天ぷらうどん

15日(木)



- ・全粒粉コッパ
- ・牛乳
- ・もずくと卵のスープ
- ・おからのサラダ
- ・カードチーズ

16日(金)



- ・麦飯
- ・牛乳
- ・ドライカレー
- ・じゃがいものスープ
- ・みかんの缶詰

20日(火)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・冬瓜汁
- ・鶏ちゃん
- ・高野豆腐のごまだれかけ
- 【郷土料理：岐阜】

21日(水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・二ろ豆腐丼
- ・切り干し大根の中華サラダ
- ・アーモンド小魚

22日(木)



- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・タイビーエン
- ・あじフライ(50g)

26日(月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・ポークピーンズライス
- ・キャベツとツナのサラダ

27日(火)



- ・コッパン
- ・牛乳
- ・野菜スープ
- ・さわらのか-リッパ-スかけ
- ・じゃがいものソテー

28日(水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・ごま煮
- ・干草焼き
- ・ピリ辛きゅうり

29日(木)

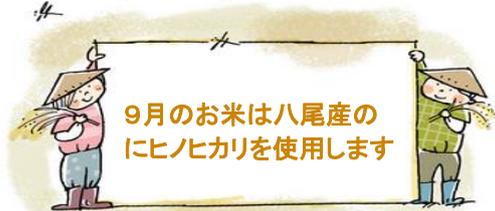


- ・バインンペーパーン
- ・牛乳
- ・焼肉入りスバグティ
- ・スイートパンプキン

30日(金)



- ・胚芽飯
- ・牛乳
- ・厚揚げのキムチ煮
- ・コーンひじき



9月のお米は八尾産のヒノヒカリを使用します