



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(月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・きゅうりのサラダ
- ・ミックスフルーツゼリー

2日(火)



- ・中華風炊き込みごはん
- ・牛乳
- ・大豆ミンチカツ
- ・じゃがいもとツナのオイスター炒め

3日(水)



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

4日(木)



- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・鶏肉ときのこのパスタスープ
- ・フランクフルト
- ・キャベツのソテー

5日(金)



- ・米糗
 - ・牛乳
 - ・鶏飯
 - ・きびなこの唐揚げ
 - ・さつま揚げとじゃが芋の煮物
- 【郷土料理：鹿児島】

8日(月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・マーボー豆腐
- ・焼きぎょうざ
- ・切り干し大根のナムル

9日(火)



- ・全粒粉コッペ
- ・牛乳
- ・鶏肉のトマトスープ
- ・ツナマリネ
- ・カードチーズ

10日(水)



- ・減量米飯
- ・牛乳
- ・冷麺
- ・白身魚フライ

11日(木)



- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・ミートボールのクリームスープ
- ・ラタトゥイユ

12日(金)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・すまし汁
- ・さばの塩焼き
- ・キャベツの煮びたし

16日(火)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・洋風鶏じゃが
- ・炒めたくあん
- ・塩スイートアーモンド

17日(水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・タイビーエン
- ・さわらの塩こうじ焼き
- ・手作りしそひじきふりかけ

18日(木)



- ・バーガーパン
- ・牛乳
- ・もずくと卵のスープ
- ・コロッケ
- ・ポイルキャベツ

19日(金)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・豆腐の味噌汁
- ・いわしの煮付け
- ・ピーマンのごまみそ炒め

22日(月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・豚キムチの混ぜご飯
- ・トックスープ
- ・じゃこ大豆

24日(水)



- ・米飯
 - ・牛乳
 - ・さつま汁
 - ・卵焼き
 - ・さつまんま
- 【郷土料理：鹿児島】

25日(木)



- ・ベビーコッペパン
- ・牛乳
- ・焼肉入りスパゲティ
- ・スイートパンプキン
- ・酸酵乳

26日(金)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・ドライカレー
- ・じゃがいものスープ

29日(月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・厚揚げのキムチ煮
- ・パンサンダー

30日(火)



- ・パンパン
- ・牛乳
- ・スープ煮
- ・れんこんとツナのソテー

