9月の献立

Sund	lav M	londay	Tue	sday	Wed	Inesday	Thi	ırsday	Fri	iday	Satu	ırday
Gaile	,	onday	140	l		liouday		al Guay		laay	1	laay
						l					玄米ご飯	
											豚肉のトマト煮	
											じゃこサラダ	
											スープ	
											^ /	
2	3		4		5		6		7		8	
2	玄米ご飯		キャロットおにぎ	LI	玄米ご飯		玄米ご飯		玄米ご飯		玄米ご飯	
	魚のみそチー	ブ焼キ	鶏肉のごま唐揚		豚肉の生姜焼	+	高野豆腐のふれ	わこわ老	さつま芋コロッケ	_	煮魚	
	五目豆	へ死さ	ガロッコリーソテ		かぼちゃのミル		野菜炒め	フふれた	わかめサラダ		^{煮魚} 緑黄色野菜のバ	h_\
	すまし汁			_	かならやのミルみそ汁	/ン想	おそ汁		みそ汁		みそ汁	ダーファー
	9 まし汁		梨		みて汗				みて汗		みて汗	
							オレンジ					
0 1	40		44		10		10		44		4.5	
9	10		11		12		13		14		15	<u> </u>
	玄米ご飯		玄米ご飯		玄米ご飯	,	玄米ご飯		玄米ご飯		玄米ご飯	
	魚の変わり西		さつま芋グラタン		ソースやきうど		魚の竜田焼き		鶏肉の甘辛煮		豚肉のトマト煮	
	ナムル風煮浸	łL	レタスとコーンの	サラダ	たこさんウイン	ナー	さつま芋のポテ	トサラダ	キャベツとえのき	きのさっと煮	じゃこサラダ	
	すまし汁		スープ		スープ		みそ汁		みそ汁		スープ	
					バナナ				ヨーグルト			
40	4-		40	1	10	1		1		1		1
16	17		18	イベント献立	19		20		21		22	
			あひるちゃんライ		玄米ご飯	.	玄米ご飯	1. • 1. ±	玄米ご飯			
			鶏肉のごま唐揚		豚肉の生姜焼	_	高野豆腐のふれ	りふわ点	さつま芋コロッケ			
			ブロッコリーソテ	_	かぼちゃのミル	// 魚	野菜炒め		わかめサラダ			
			りんご		みそ汁		みそ汁		みそ汁			
							オレンジ					
23	24	1	25	1	26		27	ı	28	1	29	<u> </u>
23					玄米ご飯							L
	魚の変わり西	古性专	さつま芋グラタン	•	ソースやきうど	۷.	魚の竜田焼き		鶏肉の甘辛煮		豚肉のトマト煮	
	ナムル風煮浸		レタスとコーンの		たこさんウイン		さつま芋のポテ	トサラダ	キャベツとえのき	をのさっと考	じゃこサラダ	
	すまし汁		スープ	9 77	スープ	,	みそ汁	ロソファ	みそ汁	いてりこは	スープ	
	9 40/1		\^->		バナナ		07°C / 1		みてバ ヨーグルト		\^->	
					())				3-770			
20 1					<u> </u>	明坛一	マルルノル			2+ II+	 _ - -	
30					★良付の	対策で	、アロなくメー	_ユーカ	変わることか	いめりよ	9 。	