

# 9月



## ひだまりデイサービス 献立表



| 月   | 火  | 水  | 木   | 金  | 土                                    |
|---|--|--|---|--|--------------------------------------|
| 2日  | 3日   | 4日   | 5日  | 6日   | 7日                                   |
| 米飯<br>みそ汁<br>赤魚のかす漬け焼き<br>小松菜のツナ和え<br>オレンジ  | ハヤシライス<br>みそ汁<br>キャベツサラダ<br>バナナ                | 米飯<br>みそ汁<br>あじの梅マヨ焼<br>白和え<br>梨             | 米飯<br>みそ汁<br>ほっけの焼き魚<br>大根サラダ<br>キウイフルーツ    | 米飯<br>みそ汁<br>筑前煮<br>青菜のゴマ和え<br>オレンジ            | 米飯<br>みそ汁<br>かに玉<br>茄子浸し<br>バナナ      |
| 9日  | 10日  | 11日  | 12日   | 13日  | 14日                                  |
| 米飯<br>みそ汁<br>トラウトサーモンの焼き魚<br>キャベツのサラダ<br>梨  | 米飯<br>みそ汁<br>親子煮<br>きんぴらだいず<br>バナナ             | 米飯<br>みそ汁<br>鶏肉のパンソース煮<br>キャベツサラダ<br>キウイフルーツ | 米飯<br>みそ汁<br>牛肉のソテー<br>焼コーンのマッシュポテト<br>オレンジ | 米飯<br>みそ汁<br>白身魚のホワイトソースかけ<br>冬瓜の煮物<br>キウイフルーツ | 米飯<br>みそ汁<br>鮭の照り焼き<br>スパサラ<br>バナナ   |
| 16日   | 17日  | 18日  | 19日   | 20日  | 21日                                  |
| 栗入り赤飯<br>みそ汁<br>天ぷら<br>秋ナスの和え物<br>オレンジ      | 米飯<br>みそ汁<br>うさぎハンバーグ<br>白菜とリンゴのサラダ<br>キウイフルーツ | 米飯<br>みそ汁<br>エビチリ<br>もやしの中華和え<br>バナナ         | カレーライス<br>みそ汁<br>野菜サラダ<br>りんご               | 米飯<br>みそ汁<br>タラの唐揚げ野菜あんかけ<br>白和え<br>梨          | 米飯<br>みそ汁<br>シュウマイ<br>ポテトサラダ<br>オレンジ |
| 23日   | 24日  | 25日  | 26日   | 27日  | 28日                                  |
| 米飯<br>みそ汁<br>秋のスパニッシュオムレツ<br>山東菜の和え物<br>りんご | 米飯<br>みそ汁<br>カレイのムニエル<br>キャベツのサラダ<br>バナナ       | 米飯<br>みそ汁<br>かに玉<br>きんぴらだいず<br>キウイフルーツ       | 米飯<br>みそ汁<br>豚肉の生姜焼き<br>野菜サラダ<br>オレンジ       | 米飯<br>みそ汁<br>タラのきのこバター焼き<br>ほうれん草のおひたし<br>梨    | 月見とろろそば<br>冬瓜の煮物<br>りんご              |
| 30日   |  |  |   |  |                                      |
| 米飯<br>みそ汁<br>豚肉のトマト煮<br>小松菜のおひたし<br>オレンジ    |  |  |   |  |                                      |