

9月

ひだまりデイサービス 献立表



月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日
米飯 みそ汁 エビチリ ブロッコリーのおかか和え オレンジ	米飯 みそ汁 赤魚のかす漬け焼き 小松菜のツナ和え キウイフルーツ	ハヤシライス みそ汁 キャベツサラダ バナナ	米飯 みそ汁 あじの梅マヨ焼 白和え なし	米飯 みそ汁 ほっけの焼き魚 大根サラダ キウイフルーツ	米飯 みそ汁 筑前煮 青菜のゴマ和え オレンジ
8日	9日	10日	11日	12日	13日
米飯 みそ汁 蒸魚のおろしかけ かぶの煮物 オレンジ	米飯 みそ汁 トラウトサーモンの焼き魚 キャベツのサラダ なし	米飯 みそ汁 親子煮 きんぴらだいず バナナ	米飯 みそ汁 鶏肉のパインソース煮 キャベツサラダ キウイフルーツ	米飯 みそ汁 牛肉のソテー 焼コーンのマッシュポテト オレンジ	米飯 みそ汁 白身魚のホワイトソースかけ 冬瓜の煮物 キウイフルーツ
15日	16日	17日	18日	19日	20日
栗入り赤飯 みそ汁 天ぷら 秋ナスの和え物 りんご	米飯 みそ汁 磯辺焼き 胡瓜とわかめの酢の物 キウイフルーツ	米飯 タラのかす漬け焼き 小松菜のツナ和え バナナ 牛乳	米飯 みそ汁 エビチリ もやしの中華和え バナナ	カレーライス みそ汁 野菜サラダ オレンジ	米飯 みそ汁 タラの唐揚げ野菜あんかけ 白和え キウイフルーツ
22日	23日	24日	25日	26日	27日
米飯 みそ汁 秋のスパニッシュオムレツ 山東菜の和え物 りんご	きのこごはん みそ汁 ぶりの照り焼き生姜風味 お浸し キウイフルーツ	米飯 みそ汁 カレイのムニエル キャベツのサラダ りんご	米飯 みそ汁 かに玉 きんぴらだいず キウイフルーツ	米飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 野菜サラダ オレンジ	米飯 みそ汁 タラのきのこバター焼き ほうれん草のおひたし なし
29日	30日				
米飯 みそ汁 鮭のステーキ白味噌ソース ほうれん草のナムル キウイフルーツ	月見とろろそば 小松菜のおひたし オレンジ				