

# 🌸 9月の献立表 🌸

令和3年度 光愛りんごハウス

月	火	水	木	金
13 27	14 28	1 15 29	2 16 30	3 17
納豆ごまそぼろ 切り干し大根のサラダ 中華スープ	白ごはん はんぺんフライ ポテトサラダ キャベツのスープ	白ごはん ハンバーグ トマトソース きゅうりとわかめの酢の物 大根の味噌汁	白ごはん 豚のしょうが焼き マカロニサラダ 里芋の味噌汁	白ごはん 白身魚のネギみそ焼き きんぴらごぼう ミネストローネ
6 20	7 21	8 22	9	10 24
カレーライス ツナサラダ 卵スープ	7日白ごはん/21日さつまいもご飯 鮭の磯部揚げ/チーズと大葉のさつま揚げ チーズサラダ/キャベツの塩昆布和え 豆腐の味噌汁/秋の野菜スープ	白ごはん しらすとひじきのオムレツ きゅうりの胡麻和え なめこの味噌汁	白ごはん 厚揚げと野菜の煮物 スパサラ 和風ポトフ	白ごはん 鶏のから揚げ 春雨サラダ わかめスープ