

## 9月 お弁当メニュー

日 ・ (曜)	献立	材料と体内での働き			日 ・ (曜)	献立	材料と体内での働き		
		熱や力のもとになるもの	体をつくるもの	からだの調子を整えるもの			熱や力のもとになるもの	体をつくるもの	からだの調子を整えるもの
2 (金)	ハンバーグきのこおろしソース 肉豆腐 カニクリームコロッケ チンゲン菜の胡麻和え	米 黒すりごま	ハンバーグ 木綿豆腐 豚バラ カニクリームコロッケ	干しいたけ・玉ねぎ 大根・チンゲン菜 えのき茸・人参 生姜	16 (金)	ポークさっぱり炒め 焼きそば 炊き合わせ チンゲン菜とザーサイの和え物	米 焼きそば	豚ロイン 竹輪	玉ねぎ・人参・キャベツ 三色ピーマン・チンゲン菜 カイエンペッパー・サーサイ 鹿の子入りこんにゃく
5 (月)	たまごサラダ包みコロッケ 春雨サラダ 煮物 小松菜の煮浸し	米 春雨 ごま	たまごサラダ包みコロッケ ロースハム 彩り角揚げ 油揚げ	人参 きゅうり 小松菜 キャベツ	20 (火)	振替休業日			
6 (火)	鶏肉の照り焼き 芽キャベツのポトフ 竹輪の磯辺天 青菜のナムル	米 じゃがいも 白いりごま	鶏もも 四角プレーンオムレツ ポークウィンナー 竹輪	キャベツ・青菜 芽キャベツ・生姜 玉ねぎ 青のり	21 (水)	振替休業日			
7 (水)	パリツオーネ キャベツサラダ ミートオムレツ インゲンソテー	米 パスタ マヨネーズ	パリツオーネ ツナパウチ ミートオムレツ	キャベツ・インゲン 人参・玉ねぎ 三色ピーマン・コーン ケチャップ	23 (金)	ヒレカツ 和風のりパスタ 筍の味噌炒め ごぼう天	米 白いりごま パスタ	ヒレカツ 竹輪 ごぼう天	生姜・のり佃煮 青菜・竹の子 人参・きくらげ 玉ねぎ
8 (木)	牛焼肉 麻婆豆腐 イカ天 チキンマリネ	米	牛小間・サラダチキン 木綿豆腐 豚挽肉 イカ	玉ねぎ・大根 キャベツ・長ネギ 人参・グリーンピース ニラ・生姜	26 (月)	ハムカツ カレー ボンゴレスパゲティ 小松菜のしらす和え	米 パスタ	大判厚切りハムカツ 豚小間 ムキあさり しらす干し	キャベツ 玉ねぎ にんにく 小松菜
9 (金)	白身魚フライ 京風がんも煮 青唐スパゲティ 菜の花の煮浸し	米 パスタ	白身魚フライ 京風がんも 玉子	青とうがらし 玉ねぎ 菜の花	27 (火)	銀鯉の塩焼き 小エビのかき揚げ こんにゃくの味噌炒め 若芽のナムル	米 白いりごま	銀サケ エビ 竹輪	切干大根・わかめ 玉ねぎ・人参 枝豆 こんにゃく
12 (月)	変わり天ぷら 大根のカニカマあん 彩りこんにゃく酢味噌和え ミートボール	米	おくらえび詰め れんこんの肉はさみ しいたけ肉詰 カニカマ・ミートボール	大根・ケチャップ わかめ 長ネギ こんにゃく	28 (水)	白身フライタルタルソース 中華春雨 あさりと大根の時雨煮 菜の花の胡麻和え	米 マヨネーズ 春雨 白すりごま	白身魚フライ ロースハム ムキあさり	玉ねぎ・人参・菜の花 ピクルス・きゅうり・人参 パセリ粉・大根 キャベツ・生姜
13 (火)	鶏の生姜焼き チャブチエ 春巻き 竹輪の胡麻酢和え	米 春雨 白いりごま	鶏もも 豚挽肉 中華チリ春巻き 竹輪	生姜・コーン 人参 ニラ グリーンピース	29 (木)	照り玉ハンバーグ ひじき煮 蓮根コロッケ 卵の花	米	やわらかハンバーグ ミニとろーり目玉風オムレツ 竹輪・大豆・ピーンフラワー 蓮根コロッケ・油揚げ	ひじき 人参 干しいたけ
14 (水)	根菜つくねバーグ 肉じゃが 白身魚フライ 菜の花の煮浸し	米 じゃがいも	根菜鶏つくねバーグ 豚バラ 白身魚フライ 油揚げ	玉ねぎ 人参 菜の花	30 (金)	鶏の甘辛から揚げ ペペロンチーノ 棒天 小松菜の煮浸し	米 白いりごま パスタ	若鶏もも唐揚げ ベーコン 棒天 カニカマ	玉ねぎ カイエンペッパー にんにく 小松菜
15 (木)	月見メンチ 竹の子のそぼろ炒め 秋刀魚の甘露煮 若芽の酢の物	米	月見メンチ 豚挽肉 サンマ	竹の子・キャベツ 生姜 わかめ がり					