

# 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
<b>4</b> <b>(火)</b>	串揚げ盛り合わせ 竹の子の田舎煮 青菜のナムル ピリ辛ツキコン	ごはん こんにゃく 白いりごま	豚玉ねぎ串カツ 海鮮野菜天串 さつま	キャベツ・青菜 竹の子・玉ねぎ 人参・干しいたけ カイエンペッパー	<b>18</b> <b>(火)</b>	振替休業日			
<b>5</b> <b>(水)</b>	三元豚の生姜焼き 大根サラダ さつま揚げのつけ焼き ナムル餃子	ごはん パスタ マヨネーズ	豚バラ カニカマ やさしい天 ナムル餃子	玉ねぎ 生姜 大根 かいわれ大根	<b>19</b> <b>(水)</b>	振替休業日			
<b>6</b> <b>(木)</b>	黒毛和牛コロッケ ひじきの五目煮 オムレツ チキンマリネ	ごはん	コロッケ・オムレツ ひじき・ササミ 竹輪 油揚げ	キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン 干しいたけ トマト	<b>20</b> <b>(木)</b>	えびかつ カレースパゲティ 金平ごぼう スクランブルエッグ	ごはん パスタ 白いりごま マヨネーズ	えびかつ ベーコン 玉子	玉ねぎ・ごぼう ピクルス・人参 パセリ・グリーンピース キャベツ・コーン
<b>7</b> <b>(金)</b>	ひれかつ 春雨の挽肉炒め がんも煮 菜の花の煮浸し	ごはん 春雨	ひれかつ 豚挽肉 がんも 油揚げ	大根・菜の花 生姜 人参 ニラ	<b>21</b> <b>(金)</b>	照り焼きハンバーグ 竹の子と厚揚げの味噌炒め 水餃子 合鴨マリネ	ごはん 白いりごま	ハンバーグ 厚揚げ 水餃子 合鴨	青菜・生姜 人参 玉ねぎ 竹の子
<b>10</b> <b>(月)</b>	根菜つくねバーグ&目玉焼き風 マカロニサラダ 棒天 小松菜の煮浸し	ごはん マカロニ マヨネーズ	つくねバーグ 目玉焼き 油揚げ ツナ・棒天	グリーンピース きゅうり 人参 小松菜	<b>25</b> <b>(火)</b>	ハムカツ ペペロンチーノ 棒天 卵の花	ごはん パスタ	ハムカツ ベーコン ビーンフラワー 棒天	玉ねぎ・干しいたけ にんにく・枝豆・人参 カイエンペッパー キャベツ
<b>11</b> <b>(火)</b>	白身魚フライ がんも煮 インゲンの胡麻和え 切干大根煮	ごはん 白いりごま	白身魚フライ 小判ひろうず 油揚げ	人参 インゲン 切干大根 キャベツ	<b>26</b> <b>(水)</b>	ハンバーグの野菜あんかけ 京風がんも 竹輪の蒲焼き 菜の花の胡麻和え	ごはん 白すりごま	ハンバーグ 京風がんも 竹輪	玉ねぎ・菜の花 人参 干しいたけ グリーンピース
<b>12</b> <b>(水)</b>	鶏の唐揚げ 中華春雨 チヂミ ター菜のナムル	ごはん 春雨 白いりごま	鶏もも ハム チヂミ	生姜・青菜 キャベツ・玉ねぎ 人参・ザーサイ きゅうり	<b>27</b> <b>(木)</b>	大きなメンチカツ ひじき煮 サバの照り焼き 小松菜の煮浸し	ごはん	メンチカツ・サバ ひじき・油揚げ 竹輪 大豆	キャベツ 人参 干しいたけ 小松菜
<b>13</b> <b>(木)</b>	ポークさっぱり和え 大根のそぼろあん アジ天 花型さつま揚げ	ごはん	豚バラ 豚挽肉 あじ 花天	玉ねぎ ピーマン キャベツ 大根	<b>28</b> <b>(金)</b>	ポーク味噌炒め 中華あんかけ れんこんコロッケ 若芽のナムル	ごはん パスタ 白いりごま	豚バラ 豚小間 コロッケ わかめ	玉ねぎ・きくらげ 生姜 白菜 人参
<b>14</b> <b>(金)</b>	月見メンチ ペペロンチーノ 煮物 チンゲン菜の炒め物	ごはん パスタ こんにゃく	メンチカツ ベーコン 竹輪	キャベツ・チンゲン菜 玉ねぎ・人参 にんにく カイエンペッパー					