



9月こんだてひょう



	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
昼食		ごはん 厚揚げの中華風煮 春雨中華スープ	ごはん ハヤシ汁 切干大根サラダ	ごはん 魚のみそ煮 小松菜のごまあえ えのきと豆腐のすまし汁	ごはん 豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	パン ソイミートペンネ レタスのスープ
おやつ		牛乳 かりんとう	牛乳 バナナケーキ(手作り)	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 黒糖もち(手作り)	牛乳 クッキー
	7	8	9	10	11	12
昼食	ごはん ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	パン レバーボール 胡瓜もみ トマトとコーンのスープ	ごはん 開花煮 麩のみそ汁	ごはん 白身魚のいそべ揚げ 和風サラダ えのきだけのスープ	パン ひじきハンバーグ トマト キャベツのスープ	肉みそうどん バナナ
おやつ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 せんべい	牛乳 梨	牛乳 おかき チーズ	牛乳 鉄強化ウエハース	牛乳 サブレ
	14	15 誕生会	16	17	18	19
昼食	ごはん 厚揚げの中華風煮 春雨中華スープ	カレー風味のたきこみごはん 豚ヒレのたった揚げ トマトときゅうりのサラダ	ごはん 魚のみそ煮 小松菜のごまあえ えのきと豆腐のすまし汁	ごはん ハヤシ汁 切干大根サラダ	ごはん パプリカと鶏肉の南蛮漬 青梗菜のすまし汁	パン ソイミートペンネ レタスのスープ
おやつ	牛乳 かりんとう	麩のすまし汁 みかん ゼリー	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 バナナケーキ(手作り)	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 クッキー
	21 敬老の日	22 秋分の日	23	24	25	26
昼食			ごはん ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	ごはん 開花煮 麩のみそ汁	ごはん 白身魚のいそべ揚げ 和風サラダ えのきだけのスープ	肉みそうどん バナナ
おやつ			牛乳 丸ボーロ	牛乳 梨	牛乳 おかき チーズ	牛乳 サブレ
	28	29	30	<p>旬の果物をいただきます🍎</p> <p>秋は果物が美味しい季節です。多くの果物が旬を迎えます。ビタミンCが豊富な柿、ポリフェノールが豊富なブドウや栗、食物繊維が豊富なりんごなど、他にも沢山ありますよ♡</p> <p>今月はおやつで旬の梨を頂きます。90%が水分の梨ですが夏バテなどの疲労回復に役立つアミノ酸が入っています。</p> <p>美味しい果物を食べて残暑を乗り切り、元気に秋を迎えましょう❁</p>		
昼食	ごはん 豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	パン ひじきハンバーグ トマト キャベツのスープ	ごはん パプリカと鶏肉の南蛮漬 青梗菜のすまし汁			
おやつ	牛乳 黒糖もち(手作り)	牛乳 鉄強化ウエハース	固形ヨーグルト クラッカー			