

令和 5年 9月度 やっとかめ 献立表



残暑が厳しいですがたくさん
食べて乗り切りましょう！

				1日(金)	2日(土)
				冷やし中華 茄子の揚げ煮 ゴーヤチャンプルー 味噌汁・バナナ チョコ蒸しパン	鱸の西京漬け焼き 竹輪の磯部揚げ 筑前煮 けんちん汁・ライチ アイスクリーム
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金) お誕生日会	9日(土)
ツナトマト冷やしそば 人参と塩昆布キンピラ 青梗菜とアサリ煮 いなり寿司・スイカ アップルパイ	豚しゃぶサラダ風 五目おから オクラの梅肉和え 味噌汁・バナナ たい焼き	三色そばろ ちゃんぽん風炒め 大根の甘酢漬け 味噌汁・キウイ 抹茶プリン	鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜煮 キノコの白和え けんちん汁・オレンジ ところてん	お祝天婦羅 カニもずく酢 茶碗蒸し 赤飯・吸い物・メロン ロールケーキ	ささ身梅大葉揚げ 里芋煮 アボカドと豆サラダ 豚汁・スイカ カボチャ蒸しパン
11日(月)	12日(火)	13日(水) やっとかめ喫茶	14日(木)	15日(金)	16日(土)
アジの南蛮漬け 豆腐とキノコのあんかけ もやし炒め ワンタンスープ・パイン 黒糖蒸しパン	牛肉と春雨の炒め煮 ゆで卵とレタスサラダ 小松菜油揚げの煮浸し 味噌汁・白桃 珈琲ゼリー	ヘルシー酢豚 マカロニサラダ 法蓮草と三つ葉の胡麻和え 吸物・みかん	チンジャオロース 切干大根煮 胡瓜と若芽の酢の物 味噌汁・ライチ みたらし団子	鱸の塩焼 もやしとピーマンナムル 青梗菜とさつま揚げ煮 味噌汁・ぶどう フルーツゼリー	鮭チャーハン マーボー豆腐 春雨サラダ ワカメスープ・マンゴー バームクーヘン
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土) おやつ作り
敬老会！ お昼は豪華な・・・ お楽しみに！	ミックスフライ 五目おから キノコの卵とじ 味噌汁・オレンジ 栗ようかん	冷やしつけ麺 オクラのおろし和え 厚揚げの味噌煮 いなり寿司・杏仁豆腐 人参ドーナツ	チキンチャップ 小松菜とろろ昆布和え スパサラダ 味噌汁・キウイ スイートパンプキン	ちらし寿司 大根と人参のナムル じゃが芋の青のり和え お吸い物・白桃 フレンチトースト	唐揚オーロラソース ひじき煮 金平ごぼう 味噌汁・みかん
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金) 十五夜	30日(土)
鮭の竜田揚げ 五目ビーフン 若芽としらすの酢の物 味噌汁・ぶどう なごやん	ぷりぷりエビマヨ ひじきの白和え 茄子と豚の味噌炒め 味噌汁・梨 芋蒸しパン	たらのカレーマヨ焼き 人参とリンゴのサラダ もやしの卵とじ おろし汁・バナナ カステラ	ブリの照り焼き 肉じゃが カボチャサラダ お吸い物・マンゴー プリン	回鍋肉 ブロッコリーサラダ 里芋の煮っころがし 中華スープ・杏仁豆腐 月見団子	鱸ムニエルおろしポン酢 ツナピーマン 豆腐の肉味噌掛け 味噌汁・いちじく スイートポテト