

# 令和 6年 9月度 やっとかめ献立表

2日(月) ささ身のからし醤油揚げ 豆腐とツナの卵とじ インゲンとエリンギソテー 味噌汁・ぶどう ところ天	3日(火) ブリの照り焼き ピーマンとしめじ炒め 春雨サラダ 味噌汁・バナナ ブルーベリーゼリー	4日(水) 素麺チャンプルー 筑前煮 コールスローサラダ 粕汁・オレンジ フルーツサンド	5日(木) 赤魚の粕漬け焼き 肉味噌豆腐 パプリカと若芽のごま和え 豚汁・梨 わらび餅	6日(金) 誕生日会 お祝天ぷら 茶碗蒸し かにもずく 赤飯・吸い物・メロン ロールケーキ	7日(土) 白身魚のムニエル 豆苗と卵炒め 里芋とそぼろ煮 クラムチャウダー・洋梨 珈琲ゼリー
9日(月) 豚と豆苗の生姜炒め 茄子の揚げ煮 もずく酢 味噌汁・いちじく 抹茶豆乳プリン	10日(火) 夏野菜カレー 小松菜と木耳のお浸し 海老とカリフラサラダ オニオンスープ・黄桃 アイスクリーム	11日(水) 鶏天 ひじきと蓮根甘辛煮 魚肉ソセジともやし炒め けんちん汁・洋梨 洋梨ババロア	12日(木) やっとかめ喫茶 ソイ味噌カツ 南瓜と蓮根の甘辛炒め いんげんとアサリ煮 お吸い物・ヨーグルト	13日(金) 海老フライ 蓮根とシメジキンピラ 肉じゃが コーンスープ・キウイ 白玉あんみつ	14日(土) 冷やし中華 五目ひじき煮 鶏とキノコ味噌バター炒め 味噌汁・オレンジ わらび餅
16日(月) 鮭のちゃんちゃん焼き カリフラとゆで卵サラダ 法蓮草と人参の白和え 味噌汁・キウイ 水ようかん	17日(火) チャプチェ 海老と南瓜オクラ出し醤油 長芋の照り焼き 大根コンソメ・梨 フレンチトースト	18日(水) 鱈の味噌煮 胡瓜と若芽の酢の物 ビーフン炒め お吸い物・黄桃 みたらし団子	19日(木) 牛肉とピーマン梅おろし はんぺんの卵とじ 長芋の照り焼き 味噌汁・バナナ プリン	20日(金) チャーハン 春巻き 肉団子甘酢餡かけ 中華スープ・ぶどう マンゴープリン	21日(土) おやつ作り 鶏とブロッコリー炒め 茄子の揚げ煮 もやしとカニの酢の物 ワカメスープ・イチジク
23日(月) 棒棒鶏 小松菜のからし和え じゃが芋とベーコン炒め 味噌汁・梨 バームクーヘン	24日(火) ちらし寿司 茶碗蒸し 牛しぐれ煮 お吸い物・みかん あん団子	25日(水) <b>敬老会 松花堂弁当 お楽しみに～</b>	26日(木) チキン照焼 茄子とピーマン味噌炒め ポテトサラダ 味噌汁・ぶどう カステラ	27日(金) ブリ大根 法蓮草のゆかり和え 海老と茄子の甘酢あん 味噌汁・パイン 珈琲ゼリー	28日(土) 麻婆豆腐 青菜炒め 人参ともやしのごま和え 中華スープ・杏仁豆腐 アイスクリーム
30日(月) 鰻と豆苗の醤油バター焼 鶏と南瓜の味噌煮 茄子のおろしポン酢和え 貝汁・梨 カボチャババロア	 <p>敬老会やその他行事も沢山あるのでしっかり食事と水分摂って元気モリモリで行きましょう！</p>				