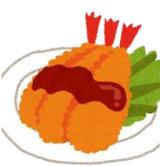
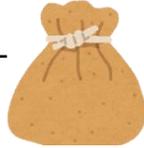


予定献立表

令和7年9月21日～令和7年9月30日

日	朝食	昼食	夕食
21(日)	ごはん みそ汁 アスパラの塩炒め ふりかけ 牛乳 	ごはん えびかつフライ 野菜スープ ブロッコリーのサラダ フルーツ 	ごはん ジャガイモのそぼろ煮 あんかけ茶碗蒸し ユカリ和え 
22(月)	ごはん みそ汁 青菜のオイスターソース炒め ふりかけ イチゴヨーグルト 	ごはん たらのマヨネーズ焼き 野菜椀 フレンチサラダ フルーツ 	ごはん 肉豆腐 里芋の味噌煮 切干大根の酢の物 
秋分の日 23(火)	ごはん みそ汁 じゃが芋のおかかソテー ふりかけ 牛乳 	ごはん かに玉 冬瓜の中華スープ 切干大根の中華和え フルーツ 	ごはん 麩イリチー ぜんまい煮 みぞれ和え 
24(水)	ごはん みそ汁 キャベツのさっと煮 佃煮 牛乳 	赤飯 鯖の西京焼き すまし汁 含め煮盛り合わせ 青菜の磯辺和え 抹茶プリン 	ごはん えび豆腐 南瓜のバター煮 トマトサラダ 
25(木)	ごはん みそ汁 厚あげの煮物 佃煮 乳酸菌飲料 	おはぎ(代替え食: 鶏肉の照り焼き) 秋の味噌汁 白菜のお浸し つけもの フルーツ 	ごはん 宝袋 小松菜と豚肉のソテー 野菜の甘酢和え 
26(金)	ごはん みそ汁 ブロッコリーの炒め煮 ふりかけ 牛乳 	和風スパゲティ (代替え食: マスのホイル包み焼き) 卵スープ 白菜のサラダ フルーツポンチ 	ごはん 射込高野煮 茄子のみそかけ もやしの酢の物 
27(土)	ごはん みそ汁 野菜ソテー ふりかけ 牛乳 	ひじきごはん 五目玉子焼き 具沢山味噌汁 アスパラのナッツ和え フルーツ 	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 切り干し大根の煮物 春雨サラダ 
28(日)	ごはん みそ汁 煮浸し 佃煮 牛乳 	ごはん 豆腐の肉味噌かけ 野菜のくず椀 海草サラダ フルーツ 	ごはん 焼き肉 芋金平 カニサラダ 
29(月)	雑炊 大豆煮 つけもの ぶどうヨーグルト 	ごはん かきあげ みそ汁 青菜の白和え フルーツ 	ごはん カレー風味の肉豆腐 南瓜のいとこ煮 おろし和え 
30(火)	ごはん みそ汁 ケチャップ炒め ふりかけ 牛乳 	ちらし寿司 (代替え食: 豆腐のあんかけ) とろろ昆布のすまし汁 大根のそぼろ煮 イチゴプリン 	ごはん 宝袋 じゃが芋の金平 もずく酢 