



献立表

☆おやおひろはひなたぼっこ☆



	2020年 9月 14日(月)		2020年 9月 15日(火)		2020年 9月 17日(木)		2020年 9月 18日(金)	
区分	献立名	食品名	献立名	食品名	献立名	食品名	献立名	食品名
☺	白身魚の甘酢あんかけ	たら・塩コショウ 薄力粉・玉ねぎ・人参 ピーマン・椎茸・酢 砂糖・しょう油 クチナシ・片栗粉	青椒肉絲	牛・ピーマン・筍・玉 ねぎ もやし・白葱・オイス ターソース 酒・醤油・生姜・片栗 粉・ごま油	オイスター炒め	豚肉・玉ねぎ パプリカ・じゃが芋 しめじ・ピーマン	鶏とぎのこのおこわ	米・もち米・鶏もも 人参・干椎茸
	枝豆	枝豆	カレーポテト	じゃが芋 カレー粉	青梗菜 かにあんかけ	青梗菜・かにかま 白葱・人参 ガラスープ 片栗粉	魚の胡麻焼き	鯖・しょう油 みりん・いりごま 運根・オクラ・人参
	トマトのさっぱり和え	トマト きゅうり 生姜	切干大根サラダ	切干大根・人参 わかめ・コーン すりごま	春雨の酢の物	春雨・人参 きゅうり・ハム	ゴーヤとエビのかき揚げ	ゴーヤ・玉ねぎ 南瓜・えび
	味噌汁	玉ねぎ・人参 わかめ・卵	オニオンスープ	玉ねぎ・人参 しめじ・ベーコン パセリ	もやしスープ	もやし・人参 エリンギ・卵	青菜のゴマ和え	ほうれん草・もやし しらたき・パプリ かすりごま
	麦ご飯 フルーツ		フルーツ		十五穀米 フルーツ		味噌汁 フルーツ	エノキ・玉ねぎ わかめ

	2020年 9月 21日(月)		2020年 9月 22日(火)		2020年 9月 24日(木)		2020年 9月 25日(金)	
区分	献立名	食品名	献立名	食品名	献立名	食品名	献立名	食品名
☺	休み		休み		ポークカレー	豚肉・玉ねぎ・人 参・南瓜・エリンギ ルウ・グリーンピース	魚の香味焼き	さわら いんげん・椎茸 山芋
					福神漬け	福神漬け	刻み昆布の炒り煮	刻み昆布・ごぼう 人参・こんにゃく
					春雨サラダ	春雨・人参・ピーマ ン・コーン	青菜の梅おかか和え	小松菜・人参・もや し・梅干し・花かつ お
					キャベツのスープ	玉ねぎ・パプリカ・ キャベツ・ベーコン	味噌汁	さつまいも・椎茸・ほ うれん草・油揚げ
					フルーツ		麦ごはん フルーツ	

	2020年 9月 28日(月)		2020年 9月 29日(火)					
区分	献立名	食品名	献立名	食品名	献立名	食品名	献立名	食品名
☺	唐揚げ	鶏肉・生姜・醤油 ピーマン・エノキ 玉ねぎ・塩昆布	柳川風	牛肉・ごぼう・玉 ねぎ・人参・椎茸・卵 グリーンピース				
	ナポリタン	スパゲティ・玉ねぎ 人参・ハム・粉チ ーズ	きのこソテー	エリンギ・しめじ・玉 ねぎ・ピーマン				
	和風 サラダ	キャベツ・胡瓜・人 参・コーン・酢	青菜の しらす和え	ほうれん草・キャ ベツ・人参・しらす				
	味噌汁	玉ねぎ・人参 わかめ・油揚げ	味噌汁	なす・エノキ 油揚げ・細葱				
	フルーツ		フルーツ					

*献立・食品名については、都合により変更になる場合がありますご了承ください。



9月の旬の食材は、ビタミンCや食物繊維が豊富で女性の見方になってくれる さつまいもや南瓜の芋

