



9月献立予定表(夕)



日	月	火	水	木	金	土
	1 カレイの煮付け おみ漬け白和え	2 五目旨煮 野菜入り炒り玉子	3 さばの塩焼き じゃが芋のそぼろあんかけ	4 厚揚げの醤油炒め 青のり揚げじゃが	5 メバルのごま味噌焼き 白菜と豚肉の炊き合わせ	6 冬瓜と鶏肉の煮物 きのこの真丈
7 タラの煮物 小松菜と薄揚げの煮浸し	8 豚肉しぐれ煮 焼きビーフン	9 黒カレイのムニエル ツナとブロッコリーのオイル和え	10 牛肉の甘辛 人参しりしり	11 あじの南蛮漬け 南瓜そぼろあん	12 豆腐千入り チンジャオロース べっこう煮	13 いわしの梅煮 豆乳がんもの含め煮
14 だしおでん レバニラ炒め	15 赤魚麹焼き 野菜と麩の含め煮	16 タンドリーチキン キャベツのコンソメ煮	17 あじの甘露煮 豚肉と根菜の塩だれ	18 ホイコーロー 里芋のそぼろあん	19 にしんの蒲焼き 厚揚げの白だし煮	20 鶏つくねと大根の煮物 ビーフン
21 白鮭の塩焼き さつま芋と豚肉の胡麻味噌煮	22 ブルコギ 青菜と豆腐のとろみ煮	23 天然ブリの照焼 豆の煮物	24 鶏肉の黒酢炒め はんぺんと野菜の田舎煮	25 いわしの山椒煮 大根の洋風煮	26 すき焼き さつまいもの甘露煮	27 赤魚の酒蒸し 豚肉と野菜の炒め物
28 肉じゃが がんもの含め煮	29 さばのみぞれ煮 人参とわかめの土佐煮	30 海老とブロッコリーの トマトクリーム あさりと玉葱のにんにく醤油				

※献立予定は予告なく変更させて頂く場合がございます