

# ふくし生協 ほぼしら・のどか





## 献立表

令和3年  
9月



※ 食材の関係で献立が変わることがあります。

日	月	火	水	木	金	土
			1日 赤飯 48 鮭のバター醤油焼き がんもどき煮物 山芋とオクラの酢の物 すまし汁	2日 49食 酢豚 厚揚げ煮物 春雨酢の物 わかめスープ	3日 50食 かに玉甘酢あんかけ 南瓜ゴマ味噌和え 和風ポテト みそ汁	4日 47食 焼きそば 春菊のナムル レンコンの土佐煮 みそ汁
5日 13食 アジ塩焼き ひじき煮物 ふきと油揚げの炒り煮 みそ汁	6日 28食 野菜カレー 厚揚げ南蛮漬け 人参サラダ	7日 52食 鶏肉の甘辛焼き 蒸し茄子 ポテトサラダ みそ汁	8日 48食 なめこ丼 切干大根としめじのカレー煮 人参サラダ みそ汁	9日 49食 魚野菜あんかけ レンコンの土佐煮 青菜と蒲鉾の和え物 みそ汁	10日 50食 豚肉生姜焼き 茄子ピリ辛煮 ポテトサラダ みそ汁	11日 47食 じゃが芋オムレツ 春雨と厚揚げの煮物 もやしナムル みそ汁
12日 13食 コロッケ 茄子のそぼろ煮 豆腐巾着 みそ汁	13日 28食 焼肉丼 里芋とインゲンのツナ煮 もずくとオクラの酢の物 みそ汁	14日 52食 高菜ご飯・肉ジャガ 干切大根としめじのカレー煮 キャベツ酢の物 みそ汁	15日 48食 さわらのカレーピカタ キャベツのおかか煮 和風ポテト みそ汁	16日 49食 焼きビーフン 茄子味噌煮 大根おろしなめ茸和え もずくスープ	17日 50食 さばの甘酒味噌煮 干切大根としめじのカレー煮 タマゴサラダ なめこ汁	18日 47食 鮭の南蛮漬け 豚汁風煮 スパサラダ みそ汁
19日 13食 鶏肉のサツパリ煮 茄子と厚揚げの照り炒め 白菜とさつま揚げの炒り煮 すまし汁	20日 28食 太刀魚の幽庵焼き 小松菜の磯和え 五目巾着の炊き合せ みそ汁	21日 52食 ハンバーグピカタ さつま芋のバター炒め 春菊のおしたし すまし汁	22日 48食 肉団子甘酢炒め じゃが芋煮物 豆腐と水菜のツナサラダ わかめスープ	23日 49食 肉豆腐 じゃが芋の旨煮 豆腐まんじゅう みそ汁	24日 50食 麻婆茄子 糸こんにゃく金平 大根おろしなめ茸和え もずくスープ	25日 47食 チキン南蛮 焼きそば 里芋の含め煮 みそ汁
26日 13食 焼きうどん ちくわと昆布の炒り煮 チンゲン菜とキノコのソテー みそ汁	27日 28食 三色丼 切干大根としめじのカレー煮 人参シリシリ すまし汁	28日 52食 豚肉のケチャップ炒め がんもどき煮物 春雨サラダ みそ汁	29日 48食 さば缶の大根炒め 里芋とインゲンのツナ煮 タマゴサラダ みそ汁	30日 49食 魚竜田揚げ 干し大根煮物 ポテトサラダ みそ汁	