

# 献立表 9月分

10日

三重県

郷土料理

月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日
			三色丼 冬瓜のあんかけ ひじきの甘酢和え 赤だし 漬物 625Kcal	ごはん フィッシュチャップ 小松菜の煮浸し 大根サラダ 味噌汁 漬物 566Kcal	ごはん 揚げ出し豆腐 チンゲン菜のおかか煮 カリフラワーの梅肉和え 味噌汁 漬物 640Kcal
5日	6日	7日	8日	9日	10日
わかめごはん 玉子とじうどん レンコン金平 キャベツのお浸し 539Kcal	ごはん 肉団子の和風スープ煮 野菜ソテー 玉子豆腐 味噌汁 漬物 625Kcal	ごはん 白身魚のおろしあんかけ 厚揚げの炊き合わせ インゲンコーンマヨ和え 味噌汁 漬物 666Kcal	ごはん 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の玉子とじ わかめ酢 味噌汁 漬物 691Kcal	ごはん 鶏肉の秋野菜あんかけ 焼きピーマン ブロッコリーの生姜和え 味噌汁 漬物 555Kcal	秋刀魚のちらし寿司(三重県) かぼちゃの煮付け 小松菜のお浸し 赤だし 675Kcal
12日	13日	14日	15日	16日	17日
ごはん 鯖の味噌煮 竹輪の胡麻揚げ ブロッコリーの湯葉あえ 清汁 漬物 625Kcal	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め キャベツの煮浸し 切り干し大根の酢の物 味噌汁 漬物 586Kcal	ごはん 鶏つくねのトマト煮込み 小松菜の玉子炒め カリフラワーのドレッシング和え スープ 漬物 660Kcal	ごはん 鮭の野菜あんかけ 豆腐の味噌田楽 玉子サラダ 清汁 漬物 662Kcal	和風根菜カレー 海草サラダ きのこ入り玉子とじ フルーツ 漬物 748Kcal	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ひじき煮 マカロニサラダ 味噌汁 漬物 673Kcal
19日	20日	21日	22日	23日	24日
敬老の日 松花堂弁当 海鮮ちらし寿司 茶そば 精進揚げ(茄子・さつま芋) ほうれん草の菊花和え フルーツ 714Kcal	木の葉丼 根菜炒り煮 ブロッコリーのツナ和え 赤だし 713Kcal	ごはん ハンバーグ茸あんかけ ジャーマンポテト コールスローサラダ 味噌汁 漬物 687Kcal	ごはん いり鶏(栃木県) 蒸し餃子 チンゲン菜の辛子和え 味噌汁 漬物 632Kcal	ごはん 白身魚の照り煮 ピーマンソテー もやしの甘酢和え 味噌汁 漬物 501Kcal	ゆかりごはん 昆布そば 厚揚げそぼろあんかけ 白菜胡麻風味和え 511Kcal
26日	27日	28日	29日	30日	
ごはん 豚肉のもろみ焼き がんもの含め煮 小松菜の菜種和え 清汁 漬物 671Kcal	ごはん 揚げ豆腐の浸し煮 大根金平 チンゲン菜のなめたけ和え 味噌汁 漬物 643Kcal	チキンライス ミートコロッケ 温野菜サラダ スープ 漬物 693Kcal	ごはん 白身魚の南部焼き いり豆腐 なめし和え 味噌汁 漬物 525Kcal	ごはん 鶏肉のマリネ インゲン胡麻味噌和え 厚揚げと大根の煮物 スープ 漬物 591Kcal	

22日

栃木県

郷土料理