

令和7年9月

月	火	水	木	金
1 高菜そぼろ丼（ご飯） コーンサラダ ワントンスープ 	2 ご飯 とり肉の照り煮 甘酢和え 吉野汁 	3 ご飯 さわらのそぼろ キャベツのごま和え じゃがいものみそ汁 	4 スラッピージョー（コッペパン） 豆乳スープ ぶどう 	5 ご飯 さけの塩焼き ツナ和え そうめんふしのすまし汁 
8 ご飯 ホキフライ（ノンエッグタルタルソース） かつお和え もずくのスープ 	9 夏野菜のチキンカレーライス（ご飯） かんぴょうサラダ 小魚 	10 ご飯 さばの粒マスタード焼き ごまドレッシングサラダ ふのみそ汁 	11 ミルクパン ウインナーソーセージ コールスロー 白菜のスープ 	12 ご飯 あじの竜田揚げ えのきたけの和え物 サンラータン 
15 敬老の日 	16 切干し大根のビビンバ（ご飯） みそ風味スープ 型抜きチーズ 	17 ご飯 とり肉のレモン和え きゅうりの香り漬け わかめスープ 	18 小型パン 豆乳スパゲティ 玉ねぎのスープ 黄桃 	19 ご飯 さわらのみそだれ 春雨サラダ たぬき汁 
22 ご飯 マーボー豆腐 ナムル 大学いも 	23 秋分の日 	24 ご飯 たらのしそ揚げ 白菜の和え物 万願寺甘とうの炒め煮 	25 味付けパン なすとマカロニのミートソース 野菜サラダ コーンチャウダー 	26 ご飯 さばのコチュジャン焼き 信田和え かき玉汁 
29 ご飯 厚揚げとキムチの炒め物 中華スープ 枝豆 	30 ご飯 照り焼きハンバーグ さつまいもサラダ 油揚げのすまし汁 	9月の新メニュー 【豆乳スパゲティ】 【材料】 - 2人分 - ・スパゲティ 36g ・豚肉薄切り 40g ・玉ねぎ 50g ・ほうれん草 30g ・白菜 50g ・とうもろこし 10g ・調整豆乳 60g ★コンソメスープの素 小さじ1 ★食塩 少々 ・炒め油 適量 【作り方】 ----- ①玉ねぎは薄切り、白菜はせん切り、ほうれん草は下茹でて2cm幅に切っておく。 ②スパゲティを茹でる。 ③油を熱し、豚肉、玉ねぎ、白菜を炒める。 ④さらに、とうもろこし、ほうれん草を加えて炒める。 ⑤調整豆乳、スパゲティを加えて軽く煮る。 ⑥★の調味料を加えて仕上げる。		