

令和3年9月献立表

東大泉テイスサービスセンター (5387) 1021

1日(水)	ハヤシライス	香の物	キャベツサラダ	フルーツヨーグルト		コンソメスープ	ピーチゼリー	144kcal
2日(木)	ごはん	鶏のチース焼き	ジャーマンポテト	南瓜サラダ	漬物	清汁	抹茶オムレット	144kcal
3日(金)	ごはん	豚肉のしぐれ煮	鮭チャンフルー	カリフラワーの梅肉和え	漬物	味噌汁	レモンケーキ	144kcal
4日(土)	ごはん	蒸し鶏の胡麻ソース	茄子とピーマンの味噌炒め	ほうれん草のくるみ和え	漬物	清汁	小倉あんパイ	144kcal
6日(月)	ごはん	豚肉のスタミナ炒め	切干大根煮付	千ゲン菜のナムル	漬物	味噌汁	バナナケーキ	144kcal
7日(火)	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き	揚げ出し豆腐	白菜の柚子香和え	漬物	清汁	チョコバウム	144kcal
8日(水)	ごはん	メンチカツ	じゃこ炒め	いんげんの生姜和え	漬物	味噌汁	人形焼	144kcal
9日(木)	栗ごはん	松風焼き	かぶと菊花のくず煮	茄子の揚げ浸し	漬物	清汁	ヨーグルトババロア	144kcal
10日(金)	ごはん	鶏肉の山椒焼き	切り昆布とさつまいもの煮物	温泉卵	漬物	味噌汁	おやついろいろ	144kcal
11日(土)	ごはん	麻婆豆腐	青梗菜の炒め物	オクラの和え物	漬物	中華スープ	おやついろいろ	144kcal
13日(月)	シーフードカレー	香の物	春雨サラダ	フルーツヨーグルト		コンソメスープ	みんわりロール	144kcal
14日(火)	煮飯	とんかつ	金平ごぼう	とろろ芋	漬物	味噌汁	コーヒーゼリー	144kcal
15日(水)	ごはん	豚肉の生姜焼き	野菜炒め	モロヘイヤの磯和え	漬物	味噌汁	レーズン蒸しパン	144kcal
16日(木)	赤飯	鶏肉のおろしがけ	茶碗蒸し	酢味噌和え	フルーツ	清汁	季節の和菓子	144kcal

17日(金)	赤飯	鶏の西京焼き	野菜の精選揚げ	小松菜の錦和え	フルーツ	清汁	季節の和菓子	144kcal
18日(土)	赤飯	天ぷら	茶碗蒸し	春菊の菊花和え	フルーツ	清汁	季節の和菓子	144kcal
20日(月)	ごはん	かれのい紅葉焼き	生揚げとほうれん草の煮浸し	もずく和え	漬物	かき玉汁	おさつぜんざい	144kcal
21日(火)	ごはん	お月見ハンバーグ	アスパラソテー	里芋のぜんだ和え	漬物	味噌汁	かぼちゃ蒸しパン	144kcal
22日(水)	ごはん	鶏肉のトマト煮	フロッコリーと卵の炒め物	マカロニサラダ	漬物	豆乳スープ	杏仁豆腐	144kcal
23日(木)	ごはん	柳川風煮	ひじきの煮付	茗荷風味和え	漬物	味噌汁	ようかんロール	144kcal
24日(金)	パン	南瓜のクリームシチュー	いんげんのソテー	キャベツとほうれん草のサラダ	フルーツ		紅茶ケーキ	144kcal
25日(土)	ピビンバ	ツナじゃが	温泉卵		漬物	若布スープ	ドーナツ	144kcal
27日(月)	きのこごはん	鶏肉の和風パン粉焼き	冬瓜の炊き合わせ	揚げ茄子のおろしポン酢	フルーツ	清汁	ズッキーナ	144kcal
28日(火)	きのこごはん	豆腐ステーキ	南瓜のいとこ煮	ほうれん草の辛子和え	フルーツ	豚汁	黒糖パンケーキ	144kcal
29日(水)	きのこごはん	秋刀魚の塩焼き	筑前煮	フロッコリーのピーナッツ和え	フルーツ	味噌汁	ヨーグルトケーキ	144kcal
30日(木)	ごはん	かに玉風玉子焼き	焼売	野菜の中華和え	漬物	春雨スープ	カステラ	144kcal