



# 9月の献立



日	曜日	献立テーマ	献立詳細	アレルギー情報 (小麦 乳 玉子 えび かに 落花生 そば)
4日	月	Welcome! カフェランチ	十六穀ご飯/鶏のハニーマスタードソース/パプリカマリネ/ ブロッコリーソテー/野菜スープ/キウイヨーグルト	小麦 乳
5日	火	腸活ランチ	麦ごはん/豚肉の塩こうじみそやき/ いろいろきのご豆腐餡かけ/温野菜サラダ/根菜スープ/デザート	
6日	水	ホッと落ち着くおばんざいランチ	白ご飯/お漬物/旬魚のてりやき/あらめの炊いたん/ 万願寺唐辛子の焼浸し/季節野菜のお味噌汁/水物	
7日	木	薬膳ランチ	黒米ご飯/きくらげとニラの海老団子スープ/ 青菜のピーナッツ和え/味玉子/杏仁豆腐	海老/落花生/牛乳
8日	金	ハレの日ランチ(重陽の節句)	生姜ご飯/鶏と栗の甘辛煮/豆腐の菊花餡かけ/茄子揚げ浸し/ お吸い物/おはぎ	
9日	土			
10日	日			
11日	月	美肌ランチ	十六穀米/クラムチャウダー/きのごソテー/ 青菜のアーモンド和え/果物ヨーグルト	牛乳
12日	火	昔ながらの洋食	白ご飯/デミグラスハンバーグ/蒸野菜/人参らぺ/ オニオンスープ/季節の果物	卵 牛乳
13日	水			
14日	木	中華な気分	黒米ご飯/いろいろお野菜の酢豚/青菜のナムル/ 豆腐香味たれ/ライチ	小麦粉 卵 乳
15日	金	やっぱり和食が好き♡	白ご飯/魚の酒蒸し/出汁巻き玉子/ いろいろお野菜の胡麻和え/豚汁	卵 牛乳
16日	土			
17日	日			
18日	月			
19日	火	まるでフランスのカフェのような	アボカドのオープンサンド/ミニトマトの彩マリネ/ ポーチドエッグ/ミネストローネスープ/果物	小麦 卵
20日	水	エスニックランチ	ガパオライス/海老ともやしのエスニック炒め/ 青菜ナムル/きのごスープ	海老
21日	木	定番 和食	白ご飯/鯖の煮つけ/ほうれん草のお浸し/ ひじき煮物/茶碗蒸し	卵
22日	金			
23日	土			
24日	日			
25日	月	美発酵ランチ	黒米ごはん/鶏ハムの麹漬け/茄子味噌田楽/ 蒸野菜麹ドレッシング/お味噌汁/甘酒シェイク	
26日	火			
27日	水	パスタランチ	茄子のポロネーゼ/雑穀パン/蒸野菜サラダ/マリネ/ 南瓜のポタージュ	小麦 牛乳
28日	木	ワンプレートカフェランチ	十六穀ご飯/スペインオムレツ/ラタトゥイユ/ 青菜ソテー/きのごスープ/セリ	卵 牛乳
29日	金	十五夜お月見ランチ	栗ご飯/季節野菜と豚の蒸し煮/サツマイモのサラダ/ お月見団子	
30日	土			