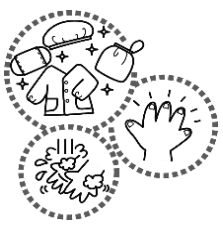


9月 予定こんだて表

*この献立表は由布市の基本献立です。

*都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

月	火	水	木	金
牛乳は 毎日あります	1 ごはん しらたきめのスープ 切り干し大根入り豚丼	2 ミルクパン 和風スパゲティ コールスローサラダ	3 ごはん 夏野菜のみそ汁 とりのかわりソース あじつけのり	4 ごはん タイピーエン しゅうまい
主にからだをつくる	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ とりにく のり	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらたまご しゅうまい(ぶたにく)
主にエネルギーになる	ごはん さとう	パン、さradaあぶら スパゲティ ドレッシング	ごはん ごまあぶら さとう	ごはん はるさめ しゅうまい(こむぎこ)
主にからだの調子を整える	こんにやく もやし たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが きりぼしだいこん えだまめ	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ こまつな きゃべつ きゅうり コーン	にんじん たまねぎ しいたけ なす ねぎ にんにく	しょうが たまねぎ にんじん もやし きゃべつ にら しゅうまい(たまねぎ)
7 ごはん 中華コーンスープ ビビンバ	8 ごはん 豚じゃが 花野菜のサラダ なっとう	9 黒糖パン ミネストローネ お星さまチーズサラダ	10 ごはん じゃがもちスープ トリニータ丼	11 ごはん チキンカレー フルーツジュレあえ
ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ぶたミンチ たまごそばろ	ぎゅうにゅう ぶたにく かんも ツナ なっとう	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー チーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう とりにく
ごはん さとう ごま	ごはん さとう ドレッシング	パン さとう マカロニ さradaあぶら じゃがいも	ごはん さとう でんぶ あぶら じゃがいも	ごはん さradaあぶら ゼリー じゃがいも
たまねぎ にんじん コーン ねぎ にんにく きりぼしだいこん たけのこ にら	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん ブロッコリー カリフラワー コーン	にんにく たまねぎ にんじん トマト きゃべつ コーン きゅうり	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ にら	しょうが にんにく たまねぎ なす にんじん なし えだまめ みかん もも パイン
14 ごはん 豚汁 あじのごまだれかけ 冷凍パイン	15 ゆかりごはん 五目うどん ごまじゃこサラダ	16 コッペパン 米粉シチュー ミートボールのトマト煮	17 ごはん マーボー厚揚げ パンサンス	18 ごはん うおそうめんじる おおいた和牛丼
ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あじ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちりめん	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー 牛乳 ベーコン 肉団子(とりにく)	ぎゅうにゅう ぶたミンチ みそ あつあげ たまご やきぶた	ぎゅうにゅう うおそうめん(魚すりみ) とうふ わかめ おおいた和牛
ごはん さとう ごま じゃがいも	ごはん うどん さとう ごまあぶら ごま	パン こめこ さとう じゃがいも	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら でんぶ	ごはん さradaあぶら さとう
こんにやく ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ パイン	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ きゃべつ きゅうり	たまねぎ にんじん コーン えだまめ エリンギ トマトジュース りんごピューレ	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり	だいこん にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ こんにやく
21 敬老の日	22 国民の休日 手を洗おう	23 秋分の日	24 ごはん ベーコンと茎わかめのスープ チャプチェ	25 ごはん お月見澄まし汁 さんまのかばやき お月見デザート
			ぎゅうにゅう ベーコン とうふ くわわかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さんま
			ごはん さとう はるさめ	ごはん しらたまもち さとう でんぶ デザート
			たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが にんにく にら	しいたけ ごぼう にんじん ねぎ しょうが
28 ごはん とりごぼうじる さわらのおろしソース	29 ごはん もずくスープ 鮭のみそマヨ焼き	30 パインパン ABCスープ ハンバーグトマトソース	今月の由布市の食材 お米・にら・しいたけ・ 葉ねぎ・なし・だいこん 	
ぎゅうにゅう とりにく とうふ さわら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ もずく さけ みそ	ぎゅうにゅう ウインナー ハンバーグ(とりにく・ぶたにく)		
ごはん さとう	ごまあぶら さとう マヨネーズ	パン さradaあぶら マカロニ さとう		
ごぼう こんにやく にんじん しいたけ ねぎ だいこん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ にんにく	たまねぎ にんじん コーン きゃべつ りんご パイン		