

9月 こんだてカレンダー

月	火	水	木	金
8 ソフト冷麦/油揚げ 干しいたけ ほうれんそう 長ねぎ/鶏肉むねしょうが にんにく 小麦粉 全卵 かたくり粉 揚げ油/黄桃缶/	9 米 大麦 パター ベーコン にんじん たまねぎ にんにく コーン サラダ油 ほうれんそう/白豆コロッケ 揚げ油/冷凍みかん/	10 白飯/豆腐 わかめ 干しいたけ 長ねぎ/鶏肉もも 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油/こまつな もやし 切りり/	11 パン/ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ 人参 バセリ 小麦粉 パター サラダ油 牛乳 豆乳 チーズ/ハンバーグ スライスチーズ/スイートグリーンパセリ/	12 白飯/豚肉 豆腐 しらす たまねぎ はくさい 長ねぎ たもぎだけ 焼きふし しょうがく 干しいたけ/十勝大豆コロッケ 揚げ油/あさり しょうが もみのり ひじき/
15 敬老の日 	16 米 大麦 豚肉 にんじん たまねぎ にんにく サラダ油 こまつな いわし 煮干し しょうが/星のコロッケ 揚げ油/ハム 緑豆春雨 きゅうり もやし 人参 こま/	17 白飯/豆腐 鶏肉 こまつな 長ねぎ にんじん しょうが にんにく/さば しょうが にんにく 小麦粉 揚げ油/ハム ほうれんそう もやし にんじん こま/	18 パン/ベーコン 玉ねぎ いち にんじん 小麦粉 パター チーズ 牛乳 豆乳 バセリ/厚揚げ しょうが 小麦粉 揚げ油 キャベツ きゅうり にんじん こま/トマト/	19 白飯/豚肉 大豆 たまねぎ にんじん しょうが にんにく コーン レタス サラダ油 小麦粉 トマト缶/わかめ 豆腐 干しいたけ 長ねぎ こま/沖縄パインゼリー/
22 ソフトめん/鶏肉 油揚げ つと にんじん ほうれんそう こぼろ 長ねぎ 干しいたけ たもぎだけ/白玉もち ごま/プルーン/	23 秋分の日 	24 米 大麦 パター ベーコン こぼろ 玉ねぎ 人参 にんにく コーン 角食/マンマ 玉ねぎ メンマ 長ねぎ しょうが にんにく/豆腐入り ヨネーズ/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 りんにゅー/	25 角食/ワンタン 豚肉 人参 ほうれんそう ちん 玉ねぎ メンマ 長ねぎ しょうが にんにく/豆腐入り かまぼこ 小麦粉 全卵 揚げ油 糸かつお 煮のり/いちごジャム/	26 白飯/鶏肉 豆腐 切り干し大根 干しいたけ 白ごま しょうが ごぼう にんじん 煮揚げ ひじき/じゃがいも 塩わかめ 長ねぎ/きゅうり こま/
29 ソフトラーメン/豚肉 メンマ しょうが にんにく つと もやし たまねぎ にんじん 長ねぎ ほうれんそう くさわかめ/じゃがいも パター チーズ 牛乳/みかん/	30 米 大麦 紅鮭 炊き込みわかめ ごま/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ こぼろ 長ねぎ しょうが/レバー入りメンチカツ 揚げ油/	1 白飯/豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉/ハム こまつな コーン ごま/	2 ツイストパン/あさり ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん バセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ/チキンウィンナー 小麦粉 全卵 牛乳 揚げ油/プルーン/	3 白飯/豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらす さやいんげん 干しいたけ たもぎだけ しょうが/えび シュウマイ (2コ) おかか ぶりかけ カレー肉じゃが ぎょうざ