

	<p>●9月26日(火)月見定食 押し寿司 ぶっかけ月見うどん 炊き合わせ 白玉みつ豆</p>		<p>16(土)</p>	<p>17(日)</p>	
	<p>朝食</p> <p>テーブルロール チーズデニッシュ 目玉焼きと生野菜 (レタス ミニトマト) レモンティ</p>	<p>朝食</p> <p>ツナロールパン (ロールパン ツナ きゅうり) ツイストパン 野菜ジュース ぶどうゼリー</p>	<p>朝食</p> <p>テーブルロール メープルフラワー オムレツと生野菜 (レタス ミニト ト) コーヒー</p>	<p>朝食</p> <p>ご飯 赤だし (豆 玉ねぎ わかめ ねぎ) 塩さば かまぼこ 奈良漬 納豆</p>	<p>朝食</p> <p>ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) ■いわし佃煮 高野煮 たくあん ミルミル</p>
	<p>昼食</p> <p>ご飯 さばの漬菜焼きと温野菜 (さつまいも フロッコリー)</p> <p>大根サラダ (ちりめん 大根 水菜 にんじん きゅうり)</p>	<p>昼食</p> <p>ご飯 肉うどん (うどん 牛肉 玉ねぎ ごぼう かまぼこ ねぎ)</p> <p>じゃコピー奴 (豆腐 ビーナッツ ちりめん しそ)</p> <p>杏仁豆腐 (鶏天 牛乳 みかん バイン)</p>	<p>夕食</p> <p>ご飯 鶏肉のレモン風味焼きと温野 菜 (じゃがいも にんじん)</p> <p>カイワレサラダ (千えび きゅうり かいわれ わかめ)</p>	<p>夕食</p> <p>ご飯 牛肉とチンゲン菜のオムレツ (卵 牛肉 チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ)</p> <p>ごぼうサラダ (ごま かにかま ごぼう 大根 かいわれ)</p>	<p>夕食</p> <p>ご飯 豚肉の甘酢あんかけ (玉ねぎ にんじん ビーマン ハフリカ)</p> <p>わさびマヨ和え (ちくわ キャベツ きゅうり コーン)</p>

こちらのイラストはイメージになります。

【押し寿司について】
箱にすし飯を詰め、その上に具を置き、圧力を加えて作るお寿司のことです。
厨房では、大きなバットにすし飯を詰めて、きゅうりや桜でんぶ、卵などを交互に詰めて、別のバットを重しにして作ります。



	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ) 明太子 じゃこ天 べったら漬 味付のり	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) 塩サケ かまぼこ 三色煮豆 ヤクルト	テーブルロール セサミパン スパソテー (ハム スパゲティ 玉ねぎ ビーマン) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	お茶漬け まぐろフレーク 昆布佃煮 梅干し ヤクルト	テーブルロール メープルフラワー オムレツと生野菜 (レタス ミニト ト) コーヒー	ご飯 赤だし (豆 玉ねぎ わかめ ねぎ) 塩さば かまぼこ 奈良漬 納豆	ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) ■いわし佃煮 高野煮 たくあん ミルミル
昼食	ゆかりご飯 お好み焼き (豚肉 卵 えび いか キャベツ ねぎ) たらもサラダ (たらこ じゃがいも サニーレタス)	ご飯 鶏肉のマーレード焼きと温 野菜 (なす アスパラ) 春雨サラダ (春雨 ハム きくらげ きゅうり 干豆腐)	ご飯 さけのマヨネーズ焼きと生野 菜 (キャベツ 水菜 赤玉ねぎ) 鶏肝のしぐれ煮 (鶏肝 チンゲン菜 にんじん)	ぶっかけ冷やしそば (そば 天かす 干しいたけ 大根 ねぎ) ちくわの磯辺揚げと温野菜 (フロッコリー) フルーチェ (牛乳 フルーツベース)	ご飯 鶏肉の松風焼きと和え物 (ちりめん 白菜 もやし) ■かぼちゃのサラダ (ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ)	ドライカレー (米 合挽肉 玉ねぎ にんじん ビーマン) グリーンサラダ (卵 ハム きゅうり レタス トマト) 牛乳 ソフィール	ご飯 豚肉の塩麴焼きと温野菜 (じゃがいも アスパラ) にんじんシリシリ (ツナ 卵 ごま にんじん ねぎ)
夕食	ご飯 豚肉の甘酢あんかけ (玉ねぎ にんじん ビーマン ハフリカ) わさびマヨ和え (ちくわ キャベツ きゅうり コーン)	ご飯 サバの竜田揚げと温野菜 (かぼちゃ にんじん) 切り干し大根の炒り煮 (切干大根 にんじん 干しいたけ 油あげ グリンピース)	焼き豚チャーハン (米 玉子 焼き豚 玉ねぎ にんじん ねぎ) たたきキュウリのピリ辛和え (ハム 春雨 にんじん きゅうり) 野菜と玉子のスープ (卵 ほうれん草 玉ねぎ ハフリカ)	ご飯 八宝菜 (豚肉 えび いか うすら卵 きくらげ はくさい ヤングコーン ビーマン 玉ねぎ にんじん) 冷奴のじゃこのせ (ちりめん 豆腐 ねぎ)	ご飯 さばのみそ焼きと煮物 (じゃがいも 大根) 白和え (ごま 豆腐 こんにゃく にんじん 干し いたけ みつば)	ご飯 鶏肉のごま焼きと温野菜 (さつまいも フロッコリー) スパサラダ (スパゲティ ハム にんじん きゅうり)	ご飯 たらもの西京焼きと温野菜 (かぼちゃ フロッコリー) ほうれん草のくるみ和え (ほうれん草 にんじん くるみ)
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	
朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ キャベツ にんじん ねぎ) 厚焼き玉子 煮ちくわ きんとき煮豆 ふりかけ	黒糖ロール クリームパン 野菜ソテー (ハム キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン) レモンティ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 (油あげ じゃがいも 玉ねぎ ねぎ わかめ) いわしの佃煮 かまぼこ 白菜漬	テーブルロール あんパン スクランブルエッグと生野菜 (レタス ミニトマト) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) 高野煮 ごぼうのそぼろ煮 たくあん	テーブルロール ジャムパン ハムエッグと生野菜 (レタス) コーヒー パイン缶	
昼食	ご飯 梨 チキン南蛮漬 (鶏肉 玉ねぎ 赤ビーマン ビーマン 干しいたけ) トマトのマリネサラダ (トマト ハフリカ 玉ねぎ 青しそ)	月見定食	すき焼き丼 (米 牛肉 焼き豆腐 白菜 にん じん 菜の花 しいたけ 糸こんにゃく グリンピース) ほうれん草としめじのお浸し (ほうれん草 もやし しめじ かまぼこ) すまし汁 (豆 わかめ えのき ねぎ)	ご飯 照り焼きチキンと温野菜 (じゃがいも フロッコリー) 酢の物 (ちりめん きゅうり 大根 にんじん わかめ)	ご飯 たいのバジルオイル焼きと生 野菜 (サニーレタス 赤玉ねぎ レタス) レバーバーベキュー (豚レバー りんご グリンピース フロッコリー)	わかめご飯 みそ汁 (油あげ にんじん 玉ねぎ ねぎ) はまちの照り焼きと大根おろ し ひじきの炒り煮 (ひじき 干エビ 油あげ にんじん 干しいたけ こんにゃく グリンピース)	
夕食	ご飯 すまし汁 (豆 わかめ ねぎ) ■さんまの塩焼きと大根おろ し れんこんの金平 (ごま れんこん にんじ ん 糸こんにゃく 干しいたけ グリンピース)	ご飯 ビーフシチュー (牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん フロッコリー) ツナサラダ (ツナ きゅうり 大根 玉ねぎ レタス)	ご飯 ホイコーロー炒め (豚肉 キャベツ ニラ もやし にんじん) もやしのナムル (ごま ハム もやし きゅうり きくらげ)	ご飯 さけのちゃんちゃん焼き (さけ キャベツ にんじん しめじ) 筑前煮 (鶏肉 にんじん 干しいたけ れんこん 里芋 こんにゃく グリンピース)	ご飯 豚キムチ炒め (豚肉 キムチ 白菜) たまご豆腐 (たまご豆腐 ねぎ)	ご飯 マーボー豆腐 (合挽 豆腐 たけのこ 干しいたけ ねぎ) もやしの酢の物 (かまぼこ もやし かいわれ にんじん)	

