















日付	曜日	朝食	夕食
1	火	 セルフパン	ズッキーニチャンプルー
2	水	スクランブルエッグ&ハム	白身魚の南蛮漬け
3	木	おにぎり	チキンハニーケチャップ
4	金	 セルフパン	牛肉の甘辛炒め
5	土	ガパオ風ライス	鶏肉のねぎ塩焼き
6	日	 セルフパン	サバの味噌煮
7	月	おにぎり	ハンバーグ トマト
8	火	 セルフパン	カレーライス
9	水	魚の照り焼き	かつ煮
10	木	おにぎり	白身魚のムニエル
11	金	 セルフパン	鶏肉の塩麴焼き
12	土	焼きうどん	チャプチェ風炒め
13	日	 セルフパン	エビカツ
14	月	おにぎり	親子丼
15	火	 セルフパン	豚肉の生姜炒め
16	水	挽肉野菜炒め	ヤンニョムチキン
17	木	おにぎり	魚のごま焼き
18	金	 セルフパン	スパゲッティミートソース
19	土	チャーハン	鶏もも肉のみぞれ煮
20	日	 セルフパン	白身魚のごま味噌焼き
21	月	おにぎり	<small>9月21日 今年の十五夜</small> 月見ハンバーグ
22	火	 セルフパン	鶏肉のチーズ衣焼き
23	水	白身魚のカレー風味焼き	豚肉のねぎ塩焼き
24	木	おにぎり	牛肉と玉子の甘辛炒め
25	金	 セルフパン	白身魚の中華風あんかけ
26	土	けんちゃん風うどん	カレーライス
27	日	 セルフパン	麻婆豆腐
28	月	おにぎり	鶏のから揚げ
29	火	 セルフパン	豚肉と白菜の玉子とじ
30	水	チキン塩焼き	ぶり大根

 ご飯はすべて、国内産のお米を使用しています。

