

<p><b>9月30日</b>                  ごはん、魚照り焼き、付け合せ、胡麻豆腐ペロリン、冬瓜海老あんかけ、きゅうりとわかめの酢物、果物                  583kcal 2.1g</p>	<p><b>平成24年 9月 お献立 ゆめランチ</b>                  TEL:0954-23-8870 FAX:0954-28-9036                  携帯:090-1367-6287(梶川)                  ※仕入れ状況で、献立内容が替わることがありますので、あらかじめご了承ください</p> 						<p><b>1</b>                  ごはん、酢豚、蓮根金平、塩サバ、野菜炒め、大根サラダ、果物                  595kcal 2.5g</p>
<p><b>2</b>                  ごはん、鮭塩焼き、付け合せ、スパゲッティサラダ、青菜と高野豆腐の煮物、出巻き卵、ほうれん草の柚子こしょう和え                  588kcal 2.6g</p>	<p><b>3</b>                  ごはん、豚肉の生姜焼き、きのこソテー、ヒジキ大豆、あぶたま煮、きゅうりの酢物、デザート</p>	<p><b>4</b>                  ごはん、白身魚フライ、金平ごぼう、牛肉のオイスターソース炒め、出巻き卵、蒸し茄子</p>	<p><b>5</b>                  ごはん、鳥のネギ塩焼き、キャベツカレー煮、冬瓜の酢物、里芋味噌煮、ヒジキ煮、果物</p>	<p><b>6</b>                  ごはん、千草焼き、切干大根煮、茄子ひき肉いため、白花豆煮、紅白なます、果物</p>	<p><b>7</b>                  ごはん、魚照り焼き、付け合せ、こんにゃく金平、冬瓜海老あんかけ、きゅうりとわかめの酢物、さつま芋煮</p>	<p><b>8</b>                  ごはん、肉じゃが、長イモの酢物、出巻き卵、カマボコ、茄子の胡麻和え、胡麻豆腐ペロリン、高菜油炒め                  584kcal 2.9g</p>	
<p><b>9</b>                  ごはん、エビフライ、南瓜煮物、チキンビーンズ、きゅうりと春雨の酢物、デザート</p>	<p><b>10</b>                  ごはん、魚チーズ焼き、蒸し茄子シソ和え、ささみときゅうりの甘酢、五目ヒジキ、果物</p>	<p><b>11</b>                  ごはん、ピーマンの肉詰め焼き、金平ごぼう、じゃがいもと玉ねぎの炒め物、煮豆、きゅうりの酢味噌和え</p>	<p><b>12</b>                  ごはん、魚煮付け、付け合せ、ピーマン塩昆布和え、揚げ出し豆腐、出巻き卵、ごぼうサラダ</p>	<p><b>13</b>                  ごはん、鶏肉の南蛮漬け、付け合せ、もやし中華和え、さつま芋とコーンのバター煮、茄子の煮浸し、高菜の油炒め</p>	<p><b>14</b>                  ごはん、鮭塩焼き、付け合せ、蒸し茄子酢物、厚揚げしめじの中華風煮、切干大根煮、デザート</p>	<p><b>15</b>                  ごはん、八宝菜、胡麻豆腐ペロリン、卵の煮袋と炊合わせ、きゅうり中華風酢物、果物                  592kcal 2.0g</p>	
<p><b>16</b>                  ごはん、魚竜田揚げ、さつま芋の天ぷら、付け合せ、ヒジキ煮、刺身こんにゃくの酢味噌、茄子胡麻和え、高菜の油炒め                  589kcal 2.7g</p>	<p><b>敬老の日 17</b>                  あずきごはん、漬物、魚塩焼き、出巻き卵、松風焼、ミニトマト、紅白なます、紅白蒲鉾、煮物、ほうれん草胡麻和え、果物、デザート                  692kcal 2.5g</p>	<p><b>18</b>                  ごはん、焼き肉、大根とシソの酢物、すり身揚げ、半熟卵、胡麻豆腐ペロリン                  599kcal 2.5g</p>	<p><b>19</b>                  ごはん、さんま塩焼き、付け合せ、厚揚げの照り煮、大根と海老のくず煮、出巻き卵、きゅうり酢                  596kcal 2.4g</p>	<p><b>20</b>                  ごはん、メンチカツ、付け合せ、大根かき和え、蓮根と揚げの煮物、きゅうりのからし醤油和え、果物                  596kcal 2.3g</p>	<p><b>21</b>                  ごはん、豆腐ステーキのごあんかけ、人参サラダ、茄子と油揚げの卵とじ、さやいんげん胡麻和え、酢ばす蓮根                  596kcal 2.5g</p>	<p><b>春分の日 22</b>                  チラシ寿司、生姜酢、海老の天ぷら、大根味噌煮、エノキと青菜の煮浸し、きゅうり胡麻和え、おはぎ                  599kcal 2.6g</p>	
<p><b>23</b>                  ごはん、魚煮付け、付け合せ、ゼンマイ煮物、しゅうまい、ゴーヤの香味味噌和え、果物                  588kcal 2.6g</p>	<p><b>24</b>                  ごはん、牛肉と豆腐のすき焼き風煮、蕪の柚子酢、茄子のミートグラタン、青梗菜のおかか和え、高菜の油炒め                  597kcal 2.8g</p>	<p><b>25</b>                  ごはん、キスと野菜の天ぷら盛り、カレーサラダ、ゴーヤーチャンプルー、切干大根の酢物、果物                  591kcal 2.3g</p>	<p><b>26</b>                  ごはん、おでん、ほうれん草の磯辺和え、焼きビーフン、もやしのナムル、果物                  587kcal 2.9g</p>	<p><b>27</b>                  ごはん、鯖塩焼き、しめじとピーマンソテー、めんたい和え、マーボー茄子、きゅうりの酢物、白花豆煮                  599kcal 2.8g</p>	<p><b>28</b>                  ごはん、鶏肉のやわらか煮、ヒジキ煮、卵のマヨネーズ和え、大根味噌煮、きゅうり酢物、デザート                  595kcal 2.8g</p>	<p><b>29</b>                  ごはん、茄子と豚肉味噌炒め、切干大根煮、出巻き卵、カマボコ、さつま芋、ツナマヨネーズ、きゅうり胡麻和え                  597kcal 2.8g</p>	