

ソエル 9月の献立表



2016

月

火

水

木

金

5 ご飯がススム♪
鶏肉のトマト煮込み
アロコリーのアーリオオーリオ
キャベツのスープ煮

6 中華の王様
とろとろ酢豚
わかめの葉種和え
カシューナッツ入りナムル

12 もつお魚食べましよう
たらと温野菜のゆず胡椒あん
切り昆布の中華炒め煮
えいんきとキャベツの和え物

13 体にやさしい
鶏唐揚げの黒酢南蛮
せんまいの煮物
大根とオクラのなめたけ和え

14 肉麺Day♪
ジャージャーラーメン
アボガドとトマトの玉ねぎトッピング
煮卵

15 大人気おかず♪
鶏チャーシュー
ハッシュドポテト
きのこのマリネ

16 たぬが決めて♪
磯部つくね
大根サラダ
あさいとアロコリーの炒め物

19 敬老の日

20 お魚食べましよう
ナスと鮭のねぎみそ焼き
ひじきのマリネ
長いもの塩焼き

21 リピート率高い!
昔懐かしナポリタン
喫茶店のサラダ
デザート

22 独りの日

23 カレーの日
やみつきチキンカレー
焼き野菜サラダ
デザート

26 気分はイタリアン!
チキンのジェノベーゼ
コンサラダ
ごぼうと胡桃のきんぴら

29 中華&タイランチ
麻婆豆腐
ヤムケンセン
かぼちゃサラダ

28 今日のオススメ♪
ミートドーナツ
焼きパスタのマリネ
ワインバーの大根スープ

27 もつお魚食べましよう
あじの南蛮漬け
わかめの酢味噌和え
こんにゃくの甜麺醤炒め

30 満腹力エゴはん♪
サクサク甘辛チキン
元気風ボテトサラダ
温泉卵