



9月献立表

月替わり
メニュー
(月~金)

1食
お弁当
のみ
480円 (税込)

ごはん付セット530円(税込)

月

火

水

木

金

※お弁当は400Kcal前後になります
※土日祝日お盆はお休みになります

いわき市配食サービス
もご利用出来ます

1日
南瓜包み揚げ
舞茸入り豆腐バーグ
三色金平

2日
チキンカツ
けんちん煮
和風竹の子煮

5日
ハンバーグ
和風山菜スパゲティ
里芋黒ごま煮

6日
WEビフライ
回鍋肉
五目卵の花

7日
赤魚照焼
筑前煮
インゲン胡麻和え

8日
チキンステーキ
目玉焼きフライ
ビーフンカレー炒め

9日
ホッケ塩焼
田舎煮
挽肉と春雨麻婆炒め

12日
トンカツ
ナポリタン
大豆と大根の和風煮

13日
鯖の塩焼
オムレツ
ひじき含め煮

14日
五目巾着含め煮
メンチカツ
大根サラダ

15日
ハンバーグ
サンマ甘辛煮
ナスとピーマン味噌炒め

16日
鶏の唐揚げ盛
小松菜お浸し
白滝サラダ

19日
敬老の日

20日
鯿の照焼
煮物
蓮根マリネ

21日
カレー揚げ煮
大葉巻きつくね
山菜ひじき和え

22日
鯖の西京焼
炊き合わせ
ミニ串カツ

23日
秋分の日

26日
焼魚
ハムチーズフライ
厚焼玉子

27日
鮭の塩焼
チキンステーキ
野菜炒め

28日
すき焼き風煮
切り干し大根煮
メンマ中華ソテー

29日
ヒレカツ
カレー
キャベツゆかり和え

30日
豚焼き肉
牛蒡の山椒煮
蓮根金平