

9月

やまなし楽膳の選べる月間献立表



保存版(1ヶ月)

※お肉メイン、お魚メインから、毎日好きなお弁当をお選びください。※副菜は両方共通です。※お楽しみ弁当は、下部に詳細がございます。

第1週				9/1(木)	9/2(金)
お肉メイン				鶏肉の香味ダレ れんこんの味噌炒め	コーンクリームフライ 茄子の海老おろしあん
お魚メイン				たらのムニエルクリームソース れんこんの味噌炒め	あじの山椒煮 茄子の海老おろしあん
共通副菜				ほうれん草のソテー カリフラワーのコンソメ煮 大豆の甘辛あえ 漬物	マカロニサラダ 大根葉の信田煮 焼売 フルーツ缶
第2週	9/5(月)	9/6(火)	9/7(水)	9/8(木)	9/9(金)
お肉メイン	蒸し鶏のごまだれ 麻婆豆腐	ねぎと豚肉の山椒味噌炒め 春巻き	鶏肉の照焼 のっぺい煮	肉豆腐 アスパラのうま塩炒め	ハンバーグ オムレツ
お魚メイン	ミックスフライ ほうれん草ソテー	鯖のトマトソース オクラのナムル	天ぷら のっぺい煮	ホキのおろしポン酢 胡瓜のゆかり和え	ぶりの竜田揚げ 鶏肉のカシューナッツ炒め
共通副菜	ひじきの炒り煮 シェルマカロニサラダ いろどりしめじ 漬物	ごぼうサラダ 切干大根のじゃこ炒め うぐいす豆 漬物	にんにく芽の味噌バター炒め 厚焼き卵 かぼちゃサラダ 漬物	ポテトサラダ 大豆の五目煮 山クラゲ 漬物	玉子サラダ 田舎煮 くわいの梅和え 漬物
第3週	9/12(月)	9/13(火)	9/14(水)	9/15(木)	9/16(金)
お肉メイン	豚肉の塩麴炒め ラタトゥイユ	鶏肉のマスタード焼き 野菜たっぷりビーフン	かに玉 ピーマンのシラス炒め	とんてき風炒め そら豆のソテー	鶏肉の塩唐揚げ 野菜の甘酢あん
お魚メイン	アジフライ 小松菜としめじのお浸し	赤魚のおろし煮 里芋の小エビあん	鮭のチャンチャン焼き オニオンサラダ	シルバーの野菜あんかけ 白菜のコールスロー	ホキの西京焼き 菜の花のさっぱり和え
共通副菜	ごぼうとナッツのサラダ 糸昆布とさつま揚げの煮付け 木の葉しんじょう 漬物	さつま芋サラダ ぜんまいの甘辛煮 三色豆 漬物	かに風味サラダ 里芋の煮物 葉唐辛子 漬物	マカロニサラダ 金平ごぼう エリンギマリネ 漬物	根菜サラダ たけのこの煮物 豆腐のしんじょう 漬物
第4週	9/19(月)	9/20(火)	9/21(水)	9/22(木)	9/23(金)
お肉メイン	敬老の日	牛肉のオイスター炒め 青菜と高野豆腐の胡麻和え	メンチカツ 鶏肉と野菜の塩炒め	鶏ちゃん風 ヤングコーンチャップ	秋分の日
お魚メイン		鮭の塩焼き 青菜と高野豆腐の胡麻和え	サバの生姜煮 いんげんの胡麻和え	魚のきのこソースがけ 水菜としらすのごまだれ和え	
共通副菜		ツナサラダポテト 大根と竹輪の煮物 肉団子 漬物	シェルマカロニサラダ 糸昆布の煮付け 子持ちきくらげ 漬物	ごぼうサラダ れんこんきんぴら 昆布豆 漬物	
お楽しみ弁当		うな重弁当			
第5週	9/26(月)	9/27(火)	9/28(水)	9/29(木)	9/30(金)
お肉メイン	ガリバタポーク キャベツのあっさり煮	麻婆茄子 餃子の磯辺揚げ	タンドリーチキン 中華炒め	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ ツナじゃが	鶏肉のトマト煮 チャプチェ
お魚メイン	鯖のおろし煮 かぼちゃソテー	鮭のきのこマヨ焼き ブロッコリーのソテー	さわらの梅しそだれ カリフラワーのサウザン和え	いかのお好みフリッター ツナじゃが	たらの葱ソースがけ 白菜のゆかり和え
共通副菜	ポテトサラダ 高野豆腐の煮物 大根菜の炒め 漬物	大根きんぴら 玉子サラダ 青唐たけのこ 漬物	豆たっぷりサラダ ごぼうの煮物 焼売 漬物	ごぼうとナッツのサラダ 山菜の信田煮 春雨サラダ 漬物	明太ポテトサラダ 竹の子のとふきの煮物 根菜マリネ 漬物

🍱 9月 お楽しみ弁当メニュー

9/20(火)

うな重弁当 980円

・うな重、玉子焼き、漬物

※材料の都合により一部メニューが変更になる場合がございます。

楽膳株式会社