

2025年9月献立表



材料の都合で変更になることがあります。ご了承ください。

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食	9月1日は 防災の日 \ 防災の日 / もしもに備えて ハザードマップの確認 避難場所の確認 持ち出し品を確認 しておき ましょう！ 	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 漬物	ごはん 法連草オムレツ 味噌汁 漬物	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物
昼食		ごはん 鯖の魚田 絹揚げのそぼろ煮 清汁 フルーツ	ごはん とん平焼き 大根と平天の煮物 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん オレンジチキン 白ナとツナのソテー 大根の香味ドレサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと鶏の炒め物 さつま芋サラダ 味噌汁	親子丼 高野のサイコロ煮 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 豚カツおろしあんかけ 蓮根と平天の金平 法蓮草のおから和え 味噌汁
夕食		ごはん おでん キャベツのじゃこ炒め ひじきの和風マヨサラダ 味噌汁	ごはん 銀ひらすの煮付け 金平牛蒡 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 赤魚の焼き浸し 奴豆腐葱味噌だれ とろろ汁 高菜炒め	ごはん 八宝菜 かにシューマイ 味噌汁 杏仁豆腐とフルーツ缶	ごはん 絹揚げの炊き合わせ キャベツと鶏の炒め物 味噌汁 漬物	ごはん ホキのグリル 大豆の煮物 カリフラワーのレモンドレサラダ 味噌汁
		1532kcal	1472kcal	1337kcal	1420kcal	1401kcal	1495kcal
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	パン 磯巻き卵 クラムチャウダー フルーツ	ごはん 擬製豆腐 味噌汁 梅干し	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん 千草焼き 味噌汁 漬物	ごはん レモンチキン 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 鰯の山椒煮 大根と小えびの炒め物 スパゲッティサラダ 味噌汁	ごはん 蒸し鶏梅ソース もやしとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	散らし寿司 茄子の味噌炒め 白菜のお浸し 味噌汁	ポークカレー 漬物 イカドーナツフライ もやしの塩麩ドレサラダ フルーツ	ごはん チーズメンチカツとスクランブルエッグ ひじきの煮物 大根の大葉ドレサラダ ポタージュ	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と鶏の炒め物 ブロッコリーのバジルドレサラダ 清汁	わかめそば 牛蒡と豚の炒り煮 さつま芋サラダ
夕食	ごはん ハンバーグ ペーコンと枝豆のソテー 冷やし冬瓜 味噌汁	ごはん 鯖の南部焼き 豚とパプリカの炒め物 白ナのピーナツドレ和え 赤だし	ごはん 牛肉のすき煮 烏賊糸炒焼き 青梗菜のピリ辛和え 味噌汁	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 大根と豚の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん メルの煮付け キャベツと豚の炒め物 うまい菜の山葵和え 味噌汁	ごはん 豚のプルコギ 大豆煮 味噌汁 ミルク寒天杏ソース	ごはん 肉団子の和風あん 高野のサイコロ煮 カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁
	1389kcal	1419kcal	1439kcal	1515kcal	1509kcal	1387kcal	1446kcal
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	パン プレーンオムレツ カレースープ フルーツ	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物 	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 梅干し	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 蓮根と豚のしぐれ煮 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 鶏のさっぱり煮 奴豆腐味噌だれ マカロニサラダ 清汁	敬老会メニュー 	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ ふかしじゃが ブロッコリーのスロースラダ 味噌汁	炒飯 鶏の唐揚げ 白菜のレモン風味 中華スープ	ごはん 赤魚の魚田 絹揚げのそぼろ煮 清汁 フルーツ	ビビンバ 大豆煮 カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 南瓜の含め煮 法蓮草の和え物 味噌汁
夕食	ごはん ホキの香草焼き 筍と豚の炒り煮 味噌汁 キャベツのピクルス	ごはん 豚の味噌マヨ炒め 鯛つみれの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁	ごはん 鰯の照り焼き もやしと鶏の炒め物 揚げ茄子の甘酢 味噌汁	ごはん 秋刀魚の生姜煮 キャベツと平天の炒め物 玉子豆腐 豚汁	ごはん 豚大根 烏賊糸炒焼き スパゲッティサラダ 味噌汁	ごはん アブラガレイのグリル 金平牛蒡 白菜の洋風お浸し 味噌汁	ごはん 蒸し鶏油淋ソース 豚の和風炒め もやしの胡麻ドレサラダ 味噌汁
	1424kcal	890kcal	1418kcal	1424kcal	1443kcal	1395kcal	1459kcal
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	パン 野菜ミンチ巻き スープ フルーツ	ごはん かに玉 味噌汁 漬物	ごはん 鶏つみれ 味噌汁 漬物 	ごはん 玉子焼き 味噌汁 梅干し	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 味噌汁 漬物	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁	ごはん メルの唐揚げ あみだいこん(岡山郷土) 小松菜の大葉ドレ和え 味噌汁	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん キャベツとツナの炒め物 大根の塩麩ドレサラダ	ごはん 豚と里芋の煮込み 奴豆腐 青梗菜の梅和え 味噌汁	秋の実りカレー 漬物 コーンクリームコロッケ ブロッコリーのおからサラダ フルーツ	赤飯 鯖の若狭焼き ひじき煮 うまい菜の和え物 味噌汁	ごはん 豚の生姜炒め えびつみれの煮物 もやしの大葉ドレ和え 味噌汁
夕食	ごはん 白身魚の揚げ浸し 白菜の塩だしトロミ炒め うまい菜の真砂和え 味噌汁	ごはん 合鴨スライスとシューマイ 高野のサイコロ煮 コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 牛皿 ブロッコリーの麦味噌和え 赤だし 漬物	ごはん 鯖の柚庵焼き 冬瓜の葛煮 もやしの香味ドレサラダ 味噌汁	ごはん 高野豆腐の炊き合わせ キャベツと鶏の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 牛肉コロッケとチーズオムレツ 蓮根の炒め生酢 手作り胡麻豆腐 味噌汁	ごはん 鯛の山椒煮 卵の花 スパゲッティサラダ 味噌汁
	1422kcal	1406kcal	1392kcal	1391kcal	1592kcal	1474kcal	1478kcal
	28	29	30	秋バテ解消のポイント □じんわり体を温めましょう 夏のダメージを取り除くために、体の内外からじっくりと温めましょう。 □ゆったりリラックスで心と体をリセットしましょう 季節の変わり目はストレスで不調をさらに悪化させてしまうことも。ゆったりリラックスを心がけ心と体をリセットしましょう。 □たんぱく質補給でからだをケアしましょう たんぱく質が不足してしまうと代謝がうまくいかず、体の機能がうまく働かなくなってしまいます。 			
朝食	パン 鶏のグリル コンソメスープ フルーツ	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 漬物				
昼食	ごはん ホッケのたれ焼き 金平牛蒡 南瓜サラダ 味噌汁	赤かぶらごはん お好み焼き 茎わかめの炒め煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁	ごはん 油淋鶏 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ				
夕食	ごはん ハンバーグ 大豆のコンソメ煮 味噌汁 ヨーグルトハチミツソース	ごはん 鯖の味噌煮 もやしと豚の炒め物 清汁 寒天とフルーツ缶	ごはん 擬製豆腐 法蓮草と鶏の炒め物 味噌汁 昆布佃煮				
	1349kcal	1550kcal	1438kcal				