

2026年9月献立表

※材料の都合により変更する事があります。ご了承ください。

			1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)		
朝食			ごはん ほうれん草オムレツ 味噌汁 漬物	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 梅干し	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 キャベツとウインナーのソテー 味噌汁 漬物		
			311kcal	343kcal	350kcal	393kcal	324kcal		
昼食			ごはん メルの山椒煮 大根と豚の炒め物 ひじきのマヨサラダ 味噌汁	ごはん クリームチキン キャベツとツナのソテー 玉子豆腐 味噌汁	ごはん 白身魚の生姜煮 松風焼き 味噌汁 高菜炒め	他人井 卵の花 大根の和風ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 豚かつおろしあんかけ 白菜の炒め煮 ﾌﾛｯｺﾘｰの和え物 味噌汁		
			508kcal	540kcal	556kcal	597kcal	641kcal		
夕食			ごはん 豚のオイスター炒め 奴豆腐大葉味噌だれ ﾌﾛｯｺﾘｰの塩ボン和え とろろ汁	ごはん 赤魚の焼き浸し 大豆とえびの煮物 小松菜の山葵和え 味噌汁	ごはん 八宝菜 肉ｼｭｰﾏｲ 味噌汁 ﾐﾙｸ寒天杏ソース	ごはん 鯖の柚庵焼き 絹揚げの煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾏﾖｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん ホッケの塩麴焼き 高野のサイコロ煮 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ		
			546kcal	449kcal	549kcal	529kcal	508kcal		
			6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
朝食	パン 5品目具材の玉子焼き スープ フルーツ	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん レモンチキン 味噌汁 漬物	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 干草焼き 味噌汁 梅干し	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 漬物		
	291kcal	314kcal	327kcal	350kcal	322kcal	365kcal	317kcal		
昼食	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 大根の金平 ｽﾊﾞｾｯﾂﾃﾞｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 蒸し鶏梅ソース キャベツとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	きつねそば 牛蒡の炒り煮 隠元のｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	散らし寿司 茄子の味噌炒め 茶碗蒸し 味噌汁	ごはん 鶏のマスタード焼き まわかめと絹揚げの炒め煮 ポタージュ ぶどうゼリー	ごはん 白身魚の味噌煮 イカ袱紗焼き キャベツのﾀﾛｺﾖｻﾗﾀﾞ 清汁	カレーライス 漬物 ｺｰﾝｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ 小松菜のごま和え フルーツ		
	513kcal	524kcal	448kcal	573kcal	630kcal	531kcal	705kcal		
夕食	ごはん ハンバーグ野菜ソース ﾍﾞｰｺﾝと枝豆のソテー しろなのピリ辛和え 赤だし	ごはん 鯖の南部焼き 豚の塩だれ炒め 白菜のピーナッツ和え 味噌汁	ごはん 白身魚のフライ 大根と豚の利休煮 もやしの香味ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 豚の山椒煮 奴豆腐 味噌汁 漬物	ごはん メルの唐揚げ キャベツの炒め物 うまい菜の梅和え 味噌汁	ごはん 豚のブルコギ 大豆煮 味噌汁 杏仁豆腐とフルーツ缶	ごはん おでん キャベツの炒め物 もずく酢		
	558kcal	567kcal	621kcal	489kcal	520kcal	557kcal	521kcal		
			13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
朝食	パン 玉子焼き スープ フルーツ	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん 擬製豆腐 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 高野のサイコロ煮 味噌汁 漬物		
	362kcal	417kcal	358kcal	302kcal	340kcal	364kcal	365kcal		
昼食	ごはん ぶりの照り焼き 高野のそぼろ煮 味噌汁 キャベツの浅漬け	ごはん 鯖の山椒煮 蓮根金平 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 赤魚のあんかけ 白菜とイカの塩煮 揚げ茄子の甘酢 清汁	炒飯 絹揚げのそぼろ煮 胡瓜のごま酢和え 中華スープ	ごはん アブラガレイのグリル 大豆煮 大根の大葉ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ビビンバ えびｼｭｰﾏｲ 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 焼鯖の南蛮漬け じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のおから和え 味噌汁		
	534kcal	528kcal	482kcal	493kcal	510kcal	602kcal	624kcal		
夕食	ごはん ポークチャップ ふかしじゃが 冷やし冬瓜 味噌汁	ごはん 鶏のマリネソース焼き 鯛つみれの煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 豚の味噌マヨ炒め 切り干し大根の煮物 もやしの和風ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 秋刀魚の生姜煮 キャベツとあさりの炒め物 豚汁 カツオ練り梅	ごはん 肉じゃが イカ袱紗焼き うまい菜の中華ﾄﾚ和え 味噌汁	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 豚とパプリカの炒め物 赤だし 白菜のあっさり漬け	ごはん 蒸し鶏ｺﾞﾏｻｰｽﾞ ひじきの炒め煮 キャベツのピーナッツﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁		
	521kcal	550kcal	554kcal	529kcal	569kcal	529kcal	498kcal		
			20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
朝食	パン かに玉 スープ フルーツ	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物	ごはん カニ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん ハムチーズピカタ 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 チキンナゲット 味噌汁 梅干し		
	342kcal	332kcal	385kcal	348kcal	332kcal	336kcal	372kcal		
昼食	ごはん 豚とキャベツの塩だれ炒め 南瓜の含め煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁	敬老の日メニュー	ごはん ホキの揚げ浸し ﾌﾛｯｺﾘｰのピリ辛和え 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚と大根の利休煮 茄子の揚げ浸し 胡瓜の昆布和え 清汁	ごはん 鶏とキャエツのスープカレー ﾌﾛｯｺﾘｰのおからｻﾗﾀﾞ 寒天とフルーツ缶	ごはん 鯖の西京焼き 里芋の煮物 ｽﾊﾞｾｯﾂﾃﾞｻﾗﾀﾞ 清汁	赤かぶら御飯 お好み焼き 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁 フルーツ		
	554kcal		473kcal	550kcal	480kcal	548kcal	724kcal		
夕食	ごはん 白身魚の煮付け 金平牛蒡 大根の和風ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん ハンバーグ和風ソース 蓮根の炒り煮 オクラのとろろ和え 味噌汁	ごはん 鶏の梅風味焼き 一口がんもの煮物 もやしのﾊﾝﾊﾞﾝﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 擬製豆腐 キャベツとツナの炒め物 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の照り煮 大根と豚の金平 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 肉団子和風あん キャベツの炒め物 うまい菜の麦味噌和え 味噌汁	ごはん ぶりの生姜煮 奴豆腐 もやしのﾘﾝｺﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁		
	478kcal	584kcal	519kcal	467kcal	566kcal	549kcal	504kcal		
			27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
朝食	パン 白身魚のつみれ ポタージュ フルーツ	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏つみれ 味噌汁 漬物					
	387kcal	373kcal	349kcal	353kcal					
昼食	ごはん ホッケのたれ焼き 大根の塩だれﾄﾛﾐ炒め 白菜のピリ辛和え 味噌汁	いなり寿司 にゅうめん ポテトサラダ フルーツ	栗ごはん 鶏の鉄焼き 蓮根の煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁	ごはん 焼き鰯の南蛮漬け 高野のサイコロ煮 もやしの和え物 味噌汁					
	448kcal	534kcal	537kcal	497kcal					
夕食	ごはん 合鴨スライスとミニオムレツ 大豆のカレー炒め キャベツのｺﾞﾏﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 イカ袱紗焼き 隠元のﾊﾝﾊﾞﾝﾄﾚｻﾗﾀﾞ 清汁	ごはん 銀ひらすのソテー ひじきの炒め煮 味噌汁 ﾖｰｸﾞﾙﾄﾊﾁﾐｯｿｰｽ	ごはん チーズメンチカツ 切り干し大根の煮物 味噌煮 ちりめん山椒					
	588kcal	531kcal	528kcal	556kcal					