

献立表 2026年9月

	日	月	火	水	木	金	土
			9/1	9/2	9/3	9/4	9/5
朝 食		ご飯 ごま煮 味噌汁(じゃがいも) ふりかけ(のりたまご) 牛乳	雑炊(きのこ) 揚げ茄子煮浸し 乳脂画飲料 小付け(かつば漬) バナナ	ご飯 大根煮 味噌汁(南瓜) ふりかけ(たらこ)	ご飯 肉団子の旨煮 味噌汁(キャベツ) 味噌汁(なす) 小付け(のり佃) バナナ	ご飯 キャベツと干しエビの炒め物 味噌汁(なす) 味噌汁(のり佃) バナナ	
昼 食		ご飯 豚すき風 ブロッコリー炒め ワカメと人参の酢の物 味噌汁(なす)	ご飯 白身フライ ソナじゃが 白菜おかか和え 味噌汁(えのき)	ご飯 ポークカレーライス なす南蛮 コールスロー ヨーグルト(7月・8月・9月)	ご飯 たらものニエル 人参炒めと煮 法蓮草のお浸し 味噌汁(なす)	ご飯 揚げだし豆腐 南瓜の煮付け ごぼう胡麻和え 味噌汁(なめこ)	
15 時			青りんごゼリー	バームクーヘン	雪の宿	白煮まんじゅう	プリン
夕 食			ご飯 メルルーサの味噌煮 厚揚げとほうれん草の炒め物 すまし汁	ご飯 豆腐チャンプル 干切肉酢和え 味噌汁(里芋)	ご飯 鶏肉の角煮風 もやしのお浸し すまし汁(白半平)	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め カレーポテトサラダ すまし汁(とろろ昆布)	ご飯 あじの竜田焼き 菜の花のソテー すまし汁(かまぼこ)
	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12
朝 食	パン(バターロール) マカロニチャップ コンソメスープ(キャベツ) 牛乳	ご飯 高野豆腐煮 味噌汁(白菜) ふりかけ(さけ) 牛乳	ご飯 里芋とイカ団子煮 味噌汁(もやし) 小付け(たいみそ) バナナ	雑炊(梅塩昆布) 角鮓の炒り煮 味噌画飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 五目煮 味噌汁(じゃがいも) ふりかけ(のりたまご) 牛乳	ご飯 じゃが芋と竹輪の煮物 味噌汁(えのき) ふりかけ(板漬) バナナ	ご飯 ほうれん草煮 味噌汁(じゃが芋) ふりかけ(たらこ) バナナ
昼 食	ご飯 鶏の照り玉焼き ジャーマンポテト風 青梗菜とごま油和え 味噌汁(豆腐)	ご飯 和風ハンバーグ ほうれん草のソテー キャベツとハムのサラダ コンソメスープ(えのき)	豚丼 厚揚げ玉子 わかめの胡麻和え 味噌汁(えのき)	ご飯 メルルーサの塩野菜あんかけ 茄子きんぴら 冷奴 味噌汁(もやし)	ご飯 肉入りコロッケ 白菜としめじの炒め煮 カリフラワーのゆかり和え すまし汁(とろろ昆布)	焼きそば 肉じゃーマイ 海苔サラダ 味噌汁(大根)	ご飯 あじの南蛮漬け さつま芋煮 キャベツのピーナツ和え すまし汁(鮭)
15 時	たい焼きあんこ	ぶどうゼリー	まがりせんべい	ドーナツ	コーヒゼリー	いちごゼリー	抹茶蒸しまんじゅう
夕 食	ご飯 たらのねぎ味噌焼き 金平れんこん すまし汁	ご飯 アジフライ 大根佃煮 味噌汁(玉葱)	ご飯 厚揚げの肉味噌かけ 菜の花のお浸し すまし汁(白半平)	ご飯 鶏肉のカレーパン粉焼き 青梗菜の旨煮 コンソメスープ(法蓮草)	ご飯 赤魚の旨塩焼き 雪豆腐 味噌汁(なめこ)	ご飯 肉団子の照焼き風 切干の炒り煮 すまし汁(菜の花)	ご飯 麻婆豆腐 デングン菜甘酢和え 中華スープ(もやし)
	9/13	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19
朝 食	パン(レーズンロール) ベーコン炒め コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ご飯 厚焼き卵 味噌汁(法蓮草) 小付け(のりかつお) 牛乳	ご飯 肉詰めいなり煮 味噌汁(大根) 小付け(梅びしお) バナナ	雑炊(かに) 里芋そばろ煮 味噌汁(大根) 小付け(かつば漬)	ご飯 干しエビの入り白菜煮 味噌汁(スナック) 小付け(たいみそ) バナナ	ご飯 ピーマンと半平の甘辛炒め 味噌汁(たまねぎ) ふりかけ(のりたまご) バナナ	ご飯 高野豆腐煮 味噌汁(なす) ふりかけ(のりたまご) バナナ
昼 食	ご飯 小松菜と豚肉のオイスター炒め 金平ごぼう 人参サラダ 味噌汁(豆腐)	ご飯 カククリームコロッケ ブロッコリーの炒め物 オクラの生姜和え 味噌汁	ご飯 回鍋肉 れんこん煮 春雨の中華風和え 中華スープ(玉ねぎ)	ご飯 たらの磯辺揚げ 豆腐田楽 ハンバーグサラダ すまし汁	ご飯 五目うどん 玉ねぎと人参の金平 さつま芋サラダ フルーツ(みかん缶)	ご飯 豚肉のスタミナ炒め なまいもサラダ ブロッコリーツナ和え 味噌汁(豆腐)	ご飯 チキンバーベキューソテー 青梗菜のかにあんかけ マカロニサラダ 味噌汁(白菜)
15 時	ヨーグルト	黒糖蒸しまんじゅう	抹茶ゼリー	たい焼きあんこ	ソフトサラダ	オレンジゼリー	青りんごゼリー
夕 食	ご飯 たらの西京焼き なす煮 すまし汁(とろろ昆布)	ご飯 メルルーサの生姜煮 ひじきサラダ すまし汁(豆腐)	ご飯 肉じゃが もやし炒め すまし汁(菜の花)	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 茄子のソテー 味噌汁(里芋)	ご飯 青根肉鮓 おくら梅和え 中華スープ(青梗菜)	ご飯 あじの竜焼焼き 和風コールスロー すまし汁	ご飯 干巻焼き もずく酢 すまし汁(とろろ昆布)
	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26
朝 食	パン(スナックパン) ミックスベジ入り卵炒り コンソメスープ(玉ねぎ) 牛乳	ご飯 白はんぺんの煮物 味噌汁(たまねぎ) ふりかけ(たらこ)	ご飯 白菜ツナ煮 味噌汁(じゃがいも) 小付け(梅びしお) バナナ	卵雑炊 厚揚げ煮 乳脂画飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 竹輪の炒り煮 味噌汁(なす) ふりかけ(のりかつお) 牛乳	ご飯 厚揚げ玉子 味噌汁(豆腐) 小付け(のり佃) バナナ	ご飯 ピーマンと半平の甘辛炒め 味噌汁(たまねぎ) ふりかけ(のりたまご) バナナ
昼 食	赤飯 天ぷら がんもの煮付け 小松菜お浸し すまし汁 フルーツ(黄桃缶)	ちし寿司 赤魚の煮付け 炊き合わせ 茶碗蒸し 抹茶プリン	ご飯 豚肉とブロッコリーの炒め物 れんこん煮 オニオンサラダ 味噌汁(大根)	ご飯 野菜コロッケ そばろきんぴら もやしのゆかり和え 味噌汁(鮭)	ご飯 メルルーサのマヨネーズ焼 ポテトソテー かにかま和え すまし汁(えのき)	ご飯 鶏手 里芋煮 もやしの和え物 すまし汁(巻き鮭)	ご飯 赤魚の胡麻照り焼き さつま芋の甘煮 白菜の辛子和え 味噌汁(もやし)
15 時	プリン	ばたばた焼き	りんごゼリー	白煮まんじゅう	オレンジゼリー	プリン	バームクーヘン
夕 食	ご飯 鶏肉のオニオンソース とろろ 味噌汁(鮭)	ご飯 肉豆腐 法蓮草のおろし和え 味噌汁(おつ炒鮭)	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 小松菜の塩炒め コンソメスープ(玉ねぎ)	ご飯 豚肉とデングン菜炒め ブロッコリーサラダ すまし汁(巻き鮭)	ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ ほうれん草焼和え 味噌汁(切干)	ご飯 あじの煮付け 白和え 味噌汁	ご飯 豚肉味噌炒め 漬野菜サラダ すまし汁(白半平)
	9/27	9/28	9/29	9/30	9/1は防災の日です！ 防災の日は、1923年の関東大震災（9月1日発生）を教訓に制定された、災害への備えを見直す日です。毎年8/30～9/5までの1週間は、防災週間と定められています。 ●備蓄食を見直ししよう 最低でも3日分は備蓄食を用意しておきましょう。 ①飲料水（1人1日3gが目安） ②主食（エネルギー源になるもの）：パックご飯、アルファ化米、カップ麺など ③主菜（タンパク質資源、メインのおかずになるもの） ：レトルトカレー、肉・魚などの缶詰など ④副菜や果物（ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源） ：野菜（コーンなど）の缶詰、インスタントのみそ汁、フルーツ缶など ⑤間食（心の栄養として）：羊羹、チョコ、飴など		
朝 食	パン(バターロール) クリーム煮 コンソメスープ(マッシュ) 牛乳	ご飯 キャベツと薩摩揚げの煮物 味噌汁(たまねぎ) ふりかけ(のりかつお) 牛乳	ご飯 豆腐とカニの旨煮 味噌汁(たまねぎ) ふりかけ(のりたまご) バナナ	中華かゆ(卵) 大根とちくわ煮 乳脂画飲料 小付け(かつば漬)			
昼 食	ご飯 オムレツミートソースかけ もやしニラ炒め ポテトサラダ コンソメスープ	野菜菜油ラーメン 肉じゃーマイ ごぼう胡麻和え物 フルーツ(りんご・アップル缶)	ご飯 チキンカツ 南瓜煮 デングン菜の和え物 味噌汁(なめこ)	ご飯 メルルーサの煮付け もやしあさひ炒め 白菜の和え物 味噌汁(豆腐)			
15 時	メロンゼリー	抹茶蒸しまんじゅう	雪の宿	いちごゼリー	イラスト：おたけ		
夕 食	ご飯 たらの柚子味噌焼き オクラの和え物 すまし汁	ご飯 鶏肉の塩焼焼き オクラの和え物 すまし汁(巻き鮭)	ご飯 豚肉とデングン菜炒め 茄子とピーマンの味噌炒め すまし汁(青梗菜)	ご飯 豚肉と菜の花炒め 卵の花 味噌汁(たまねぎ)			