



令和8年9月予定献立表



	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			ご飯 彩り野菜の卵焼き 菜の花とかまぼこの辛し和え 桜田夫 味噌汁（なめこ・ねぎ）	食パン りんごジャム ミートボール マカロニサラダ コーンポタージュ	ご飯 チキンボールの煮物 キャベツの胡麻和え のり佃煮 味噌汁（麩・ねぎ）	ご飯 厚揚げ煮物 ブロッコリーのドレ和え 昆布の佃煮	ぶどうロール オムレツ スパゲティーサラダ
昼食			赤飯 サンマの塩焼き 切干大根の煮物 きゅうりの和え物	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 春雨サラダ	オムライス（バターライス） 海老サラダ コンソメスープ（しいたけ） 手作りプリン	タン麺 焼き餃子 ほうれん草のナムル 杏仁豆腐	ソース焼きそば フライドポテト いなり寿司 たこ焼き 鶏唐揚げ きゅうりの塩もみ かき氷 オレンジジュース
夕食			ご飯 豚肉のガーリックソテー じゃが芋としらたきの煮物 ほうれん草のゆかり和え	ご飯 煮込みハンバーグ ハッシュドポテト ほうれん草とかまぼこのごまドレ和え	ご飯 タラの和風ムニエル 大豆の煮物 卵豆腐のかにあんかけ	ご飯 豚肉の青紫蘇風味 さつま揚げの煮物 チンゲン菜の磯和え	雑炊 ニシンの甘露煮 ほうれん草のごま和え 梅干し
10時3時			牛乳 セレクト	牛乳 ふかし芋	牛乳 抹茶あずき	牛乳 人形焼き	ジョア
			エネルギー 1463kcal 蛋白質 51.9g 脂質 43.3g 炭水化物 203.3g 食塩 5.7g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 48.2g 脂質 48.6g 炭水化物 203.4g 食塩 6.8g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 57.9g 脂質 32.9g 炭水化物 182.4g 食塩 5.2g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 55.9g 脂質 42.5g 炭水化物 207.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 48.3g 脂質 43.4g 炭水化物 212.9g 食塩 6.8g
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ご飯 えびつみれの煮物 菜の花のお浸し 鯛みそ 味噌汁（えのき・にんじん）	ご飯 納豆 卵の花の炒り煮 いんげんの生姜和え 味噌汁（わかめ・ねぎ）	ご飯 魚河岸揚げの煮物 菜の花のわさび和え ふりかけ 味噌汁（えのき・ねぎ）	食パン りんごジャム スクランブルエッグ マカロニサラダ コーンポタージュ	ご飯 高野豆腐の煮物 菜の花のピーナッツ和え 桜田夫	ご飯 チキンボールの煮物 ポテトサラダ 梅びしお 味噌汁（麩・ねぎ）	あんぱん・チョコレート ミートボール かぼちゃサラダ コーンポタージュ
昼食	ご飯 鶏と野菜の甘酢あん えびしゅうまい キャベツのしその実和え	ご飯 ミックスフライ ぜんまいの煮物 小松菜のあえもの	牛丼 カニサラダ オレンジ	栗ごはん アジの南蛮漬 なす田楽 春菊の菜種和え	けんちんうどん 茄子はさみ揚げ 小松菜のおかか和え バナナ	ご飯 赤魚の粕漬焼き 刻昆布の煮物 なすの揚げ浸し	ご飯 豚肉の焼き肉風 冬瓜のひすい煮 春雨サラダ
夕食	ご飯 さわらの西京焼き じゃが芋のソース炒め おくらのなめたけ和え	ご飯 サバの味噌煮 焼きなす 冷奴梅風味	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 南瓜といんげんの煮物 うぐいす豆	ご飯 豚肉の生姜焼き さつま芋のレーズン煮 もやしサラダ	ご飯 鶏肉のトマト煮 さつま芋サラダ きゅうりの昆布和え	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 煮奴 チンゲン菜の和え物	ご飯 豆腐ハンバーグおろしソース ひじきの煮物 小松菜のお浸し
10時3時	牛乳 バナナオムレット	牛乳 セレクト	ヤクルト 手作りケーキ	牛乳 甘酒	牛乳 やわらか団子黒ゴマ	牛乳 チョコレートクレープ	牛乳 せんべい
	エネルギー 1379kcal 蛋白質 51.8g 脂質 36.2g 炭水化物 198.6g 食塩 5.9g	エネルギー 1434kcal 蛋白質 69.9g 脂質 44.1g 炭水化物 201.3g 食塩 5.5g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 40.8g 脂質 45.7g 炭水化物 208.8g 食塩 4.9g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 51.8g 脂質 41g 炭水化物 210.7g 食塩 5.7g	エネルギー 1436kcal 蛋白質 46.5g 脂質 40.9g 炭水化物 208.3g 食塩 5g	エネルギー 1390kcal 蛋白質 50.8g 脂質 44g 炭水化物 186.7g 食塩 6.4g	エネルギー 1425kcal 蛋白質 47.5g 脂質 50.4g 炭水化物 186g 食塩 5.9g
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ご飯 焼き豆腐としめじの煮物 ブロッコリーサラダ ふりかけ	ご飯 つみれの煮物 ほうれん草のごま和え 昆布の佃煮 味噌汁（もやし・油揚げ）	ご飯 ウインナーとチンゲン菜の卵炒め 小松菜のお浸し 梅びしお 味噌汁（えのき・ねぎ）	ロールパン イチゴジャム オムレツ 茹で野菜サラダ コーンポタージュ	雑炊 ニシンの甘露煮 ブロッコリのおかか和え 梅干し	ご飯 枝豆しんじょうの煮物 菜の花とかまぼこの辛子和え 金山寺味噌	あんぱん・クリームパン スクランブルエッグ スパゲティーサラダ コーンポタージュ
昼食	麦飯 とんかつ 切干大根の煮物 とろろ 赤だし	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 南瓜の甘煮 おくらの浸し	ご飯 揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう 菜の花のお浸し	ご飯 ソースカツ丼 ひじきの煮物 漬物	秋野菜カレー 手作りポテトサラダ 玉子スープ ぶどう	ご飯 豆腐ハンバーグおろしソース 刻昆布と大豆の煮物 キャベツのサラダ	味噌ラーメン 焼き餃子 チンゲン菜のナムル 杏仁豆腐
夕食	ご飯 鶏照り焼き 里芋のゆずみそかけ 玉子豆腐のあんかけ	ご飯 鮭の照り焼き なすとピーマンのみそ炒め いんげんのおかか和え	ご飯 あじの生姜煮 ちくわとピーマンの甘辛炒め いんげんのピーナッツ和え	ご飯 鶏肉の韓国風照り焼き 里芋のゆずみそかけ わかめの酢の物	ご飯 ブタにら炒め 錦糸焼売 ほうれん草の磯和え	ご飯 鯖のもと焼き 切干大根の煮物 煮豆	青じそごはん 鶏のはちみつ照り焼き 玉子豆腐のあんかけ 春菊のなめ茸和え
10時3時	牛乳 イチゴプリン	牛乳 手作りシュウクリーム	牛乳 たいやき	牛乳 セレクト	牛乳 蜂蜜カステラ	牛乳 すいとん	牛乳 レモンケーキ
	エネルギー 1457kcal 蛋白質 58.8g 脂質 34.7g 炭水化物 216.8g 食塩 4.9g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 51.7g 脂質 45.4g 炭水化物 195.6g 食塩 4.7g	エネルギー 1348kcal 蛋白質 49.2g 脂質 34g 炭水化物 198.7g 食塩 5g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 49.9g 脂質 34.9g 炭水化物 199.9g 食塩 6.1g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 50.1g 脂質 46.2g 炭水化物 206.9g 食塩 8g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 50.5g 脂質 44.4g 炭水化物 202.7g 食塩 5g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 54.2g 脂質 45.2g 炭水化物 199.4g 食塩 7.6g
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ご飯 魚河岸揚げの煮物 小松菜ごま和え のり佃煮	ご飯 焼き豆腐としめじの煮物 春菊のお浸し 鯛みそ 味噌汁（ひらさや・ねぎ）	ご飯 納豆 卵の花の炒り煮 小松菜の磯和え 味噌汁（さつま揚げ・マツタケシンドウ）	食パン ブルーベリージャム ミートボール かぼちゃサラダ コーンポタージュ	ご飯 がんもの煮物 ほうれん草のゆかり和え 昆布の佃煮 味噌汁（なす・ねぎ）	ご飯 ししやも甘露煮 春菊の辛し和え 梅びしお	ご飯 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 おくらの浸し ふりかけ
昼食	ご飯 さばのレモン焼き 大根の煮物 いんげんのおかか和え	ご飯 刺身盛り合わせ 茶碗蒸し ほうれん草の白和え 梨	ご飯 チキン南蛮 きんぴらごぼう なすのおかか和え	ご飯 赤魚野菜あんかけ さつま芋のレーズン煮 春菊のおかか和え	牛すじカレー ツナサラダ パイナップル	月見そば かき揚げ 卵の花の炒り煮 抹茶ババロアあずき添え	サンドイッチあんパン カニサラダ コーンポタージュ いちごムース
夕食	ご飯 豚肉の野菜巻き 焼きなす ほうれん草の菜種和え	ご飯 豚肉の和風玉ねぎソース じゃが芋としらたきの煮物 海草サラダ	ご飯 ほっけの塩焼き 南瓜の甘煮 マツタケ菜のわさび和え	ご飯 豚肉のおろし煮 ぜんまいの煮物 おくらのなめたけ和え	ご飯 豆腐の肉味噌あんかけ エビとブロッコリーのガリパタ炒 菜の花とかまぼこのわさび和え	ご飯 鶏のさっぱりに 里芋の炒り煮 いんげんの胡麻和え	ご飯 めばるの煮付け しゅうまい チンゲン菜の菜種和え
10時3時	牛乳 せんべい	牛乳 キャラメルプリン	牛乳 おはぎ	牛乳 まんじゅう	牛乳 セレクト	牛乳 せんべい	牛乳 フルーツあんみつ
	エネルギー 1387kcal 蛋白質 46g 脂質 49.5g 炭水化物 176.8g 食塩 4.7g	エネルギー 1364kcal 蛋白質 60.9g 脂質 35.9g 炭水化物 185.9g 食塩 4.8g	エネルギー 1420kcal 蛋白質 49.7g 脂質 36.7g 炭水化物 209.3g 食塩 4.3g	エネルギー 1385kcal 蛋白質 47.4g 脂質 29.2g 炭水化物 220.3g 食塩 6.1g	エネルギー 1331kcal 蛋白質 50.8g 脂質 33.7g 炭水化物 194.2g 食塩 5g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 53.8g 脂質 40g 炭水化物 219.3g 食塩 6.1g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 52.5g 脂質 42.4g 炭水化物 197.1g 食塩 6.4g
	27	28	29	30	9月手作りおやつ 行事録		
朝食	ご飯 えびつみれの煮物 ブロッコリーのドレ和え のり佃煮 味噌汁（麩・ねぎ）	ご飯 チキンボールの煮物 ほうれん草とかまぼこのごまドレ和え ふりかけ 味噌汁（もやし・油揚げ）	ご飯 枝豆しんじょうの煮物 チンゲン菜の中華和え 桜田夫 味噌汁（わかめ）	ロールパン イチゴジャム チーズオムレツ スパゲティーサラダ コーンポタージュ	3日昼食 スペシャルランチ		
昼食	麦飯 みそかつ ひじきの煮物 とろろ	ご飯 カレイのムニエル 玉子豆腐のあんかけ 菜の花の酢味噌和え	ご飯 蒸し鶏の味噌マヨかけ 刻昆布の煮物 煮豆	五穀ご飯 手作りコロッケ ひじきと大豆の煮物 漬物（しば漬け）	5日 夏祭り		
夕食	ご飯 鮭の香味焼き 切干大根の煮物 いんげんの生姜和え	ご飯 ミートローフ ハッシュドポテト かにサラダ	ご飯 豚肉の咖喱風味 なすの煮浸し 冷奴梅風味	ご飯 たらと春雨の中華あんかけ かにしゅうまい もやしとにらのお浸し	8日 おやつ 手作りケーキ		
10時3時	牛乳 ココアワッフル	牛乳 チョコバナナ	牛乳 やわらかおかき	牛乳 りんごコンポート	9日昼食 重陽		
	エネルギー 1403kcal 蛋白質 53.8g 脂質 37.5g 炭水化物 200.6g 食塩 5.4g	エネルギー 1413kcal 蛋白質 52.6g 脂質 46.9g 炭水化物 180.5g 食塩 4.5g	エネルギー 1448kcal 蛋白質 53g 脂質 49.2g 炭水化物 187.6g 食塩 4.3g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 40.8g 脂質 38.9g 炭水化物 202.9g 食塩 6.1g	14日おやつ シュークリーム		
					21日昼食 敬老の日		
					24日昼食 牛すじカレー		
					25日昼食 フッフェ		

