2026年 9月 献立表

		1（火）	2（水）	3（木）	4（金）	5（土）	6（日）
朝食		米飯 味噌汁（しめじ） 白菜の煮浸し ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（ほうれん草） 魚肉ソーセージの炒め物 漬物 牛乳	芋雑炊 味噌汁（ごぼう） 切干大根煮 牛乳	米飯 味噌汁（冬瓜） 南瓜のクリーム煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（小松菜） 大豆煮豆 漬物 牛乳	ジャムパン コーンスープ ほうれん草ソテー フルーツ 牛乳
昼食		赤飯 味噌汁（もやし） 鮭のタルタル焼き 大豆煮豆 わかめの和え物	米飯 味噌汁（キャベツ） 肉じゃが 野菜金平 春雨の酢の物	米飯 味噌汁（まいたけ） サバの南蛮漬け ビーフン炒め 春菊のごま和え	米飯 味噌汁（里芋） 牛肉の七味焼き なすの炒め物 春雨サラダ	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト 漬物	米飯 味噌汁（大根） 豚のねぎ焼き かぼちゃの煮物 わかめの酢の物
昼間食		青りんごゼリー	おやつバイキング	メープルプチケーキ	ババロア	抹茶パンケーキ	黒糖まんじゅう
夕食		米飯 味噌汁（かぼちゃ） 牛肉と蓮根の甘辛煮 チンゲン菜の炒め物 ブロッコリーサラダ	米飯 味噌汁（豆腐） 赤魚の西京焼き がんも煮 オクラの和え物	米飯 味噌汁(えのき) 鶏のさっぱり煮 ちくわの煮物 白菜の和え物	米飯 味噌汁（青梗菜） カレイの香り蒸し こんにゃくの炒め物 ブロッコリーのしらす和え	米飯 味噌汁（なす） 鶏のガーリック焼き がんも煮 なめたけおろし和え	米飯 すまし汁（しいたけ） さごしの梅煮 里芋の柚子味噌かけ ほうれんそうの和え物
	7（月）	8（火）	9（水）	10（木）	11（金）	12（土）	13（日）
朝食		米飯 味噌汁（冬瓜） 小松菜の炒め物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（かぼちゃ） 五目きんちゃく煮 漬物 牛乳	雑炊 味噌汁（大根） 竹輪の煮物 牛乳	米飯 味噌汁（えのき） 白菜の煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（なす） 玉葱と麩の甘辛煮 漬物 牛乳	ロールパン コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツ 牛乳
昼食	五目ちらし すまし汁（もやし） 大豆煮豆	米飯 味噌汁（ほうれん草） メンチカツ キャベツカレー炒め スパサラダ	ゆかり飯 けんちんうどん フルーツ 青梗菜とカニカマの和え物	米飯 味噌汁（しいたけ） お好み焼き ほうれん草のなめ茸和え	米飯 すまし汁（小松菜） たらの味噌マヨ焼き かぼちゃの煮物 キャベツの昆布和え	米飯 味噌汁（あさり） 八宝菜 ひじきの煮物 きのこサラダ	米飯 ビーフシチュー コールスローサラダ 小松菜の炒め物
昼間食	キャラメルコーン	ストロベリーゼリー	おやつバイキング	エクレア	いちごプリン	たいやき(カスタード)	田舎まんじゅう
夕食	米飯 味噌汁（ごぼう） 豚肉のプルコギ風 野菜しゅうまい 高野豆腐のごま和え	米飯 味噌汁(えのき) 魚のチーズパン粉焼き さつまいもの煮物 ごぼうサラダ	米飯 スープ（白菜） 焼肉風 中華炒め 春雨サラダ	米飯 味噌汁(豆腐) さごしの中華蒸し なすの炒り煮 ブロッコリーのごま和え	米飯 味噌汁（たまねぎ） 鶏肉の治部煮 金平れんこん 大根サラダ	米飯 味噌汁（里芋） ほっけの利休焼き チンゲンサイの煮浸し さつまいもサラダ	米飯 すまし汁（まいたけ） 豚肉とごぼうの味噌炒め ブロッコリーソテー 白和え
	14（月）	15（火）	16（水）	17（木）	18（金）	19（土）	20（日）
朝食	米飯 味噌汁（えのき） 野菜金平 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（キャベツ） 肉団子の煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（白菜） さつまいもの煮物 漬物 牛乳	なめし雑炊 味噌汁（なす） がんも煮 牛乳	米飯 味噌汁（しいたけ） チンゲンサイのお浸し 佃煮（梅びしお） 牛乳	米飯 味噌汁（里芋） 冬瓜と揚げの煮物 漬物 牛乳	ぶどうパン コンソメスープ はんぺんバター炒め フルーツ 牛乳
昼食	きのこ寿司 赤だし汁（大根） 厚揚げ煮	わかめご飯 塩ラーメン しゅうまい フルーツ	コーンピラフ パンプキンポタージュ クリームコロッケ いんげんのピーナツ和え	米飯 すまし汁（ほうれん草） 鶏の香り蒸し 中華風炒り卵 胡瓜の和え物	リクエストメニュー 米飯 コンソメスープ（かぼちゃ） マカロニグラタン 野菜炒め フルーツ	カレーライス 野菜サラダ フルーツヨーグルト 漬物	米飯 味噌汁（ごぼう） 鯖の味噌煮 青梗菜の炒り煮 カリフラワーの甘酢和え
昼間食	サッポロポテト	オレンジゼリー	おやつバイキング	かっぱえびせん	たいやき(あんこ)	パンケーキ	抹茶まんじゅう
夕食	米飯 味噌汁（豆腐） 赤魚の生姜煮 金平ごぼう なめ茸和え	米飯 赤だし汁（まいたけ） ぎせい豆腐 もやし炒め ツナマヨ和え	米飯 豆腐スープ 照り焼きポーク きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し	米飯 味噌汁（冬瓜） さごしの幽庵焼き じゃがいも煮 カニカマサラダ	米飯 味噌汁（もやし） 牛肉の洋風炒め 大豆のトマト煮 きゅうりの酢の物	米飯 味噌汁（さつまいも） 白身魚の香り蒸し ほうれん草ソテー かぼちゃサラダ	米飯 味噌汁(小松菜) 親子煮 ジャーマンポテト マカロニサラダ
	21（月）	22（火）	23（水）	24（木）	25（金）	26（土）	27（日）
朝食	米飯 味噌汁（かぼちゃ） 炒め煮 佃煮（たいみそ） 牛乳	米飯 味噌汁（豆腐） 白菜のクリーム煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（青梗菜） さつま揚げの煮物 漬物 牛乳	野菜雑炊 味噌汁（なす） 切干大根煮 牛乳	米飯 味噌汁（冬瓜） ピーマン当座煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（里芋） 白菜のコンソメ煮 漬物 牛乳	ロールパン オニオンスープ ミートボール フルーツ 牛乳
昼食	赤飯 ちらし寿司 天ぷら 焼き魚 紅白なます 炊き合わせ ほうれん草の湯葉和え 果物 若鶏の八幡巻き 茶碗蒸し すまし汁	米飯 味噌汁（たまねぎ） 鮭のちゃんちゃん焼き こんにゃく炒め ほうれん草の変わり和え	菜飯 きつねうどん 大学芋 青梗菜のナムル	米飯 卵スープ 青椒肉絲 春巻き フルーツポンチ	炊き込みご飯 すまし汁(あさり) さばの味噌煮 和風きのこ炒め フルーツ	米飯 味噌汁（ごぼう） とんかつ たまねぎのソテー ブロッコリーのマヨ和え	米飯 スープ（小松菜） エビチリ もやし炒め 春雨の酢の物
昼間食	水ようかん	ぶどうゼリー	おやつバイキング	ショコラプチケーキ	フルーチェ	プリン	酒まんじゅう
夕食	米飯 すまし汁（まいたけ） 豚肉のおろしかけ 千草焼き ブロッコリーサラダ	米飯 味噌汁（しめじ） ハンバーグ なすの生姜煮 カニカマサラダ	米飯 味噌汁（しいたけ） さごしの利休焼き 筑前煮 キャベツの磯香和え	米飯 すまし汁（キャベツ） タラの野菜あんかけ なすの田楽 青菜のおかか和え	米飯 味噌汁（大根） 豚肉の柳川風 かぼちゃソテー 漬物盛り合わせ	米飯 コンソメスープ（もやし） ジャーマンオムレツ ビーフンの炒め物 わかめサラダ	米飯 味噌汁（さつまいも） 赤魚の西京焼き 大根のコンソメ煮 オニオンサラダ
	28（月）	29（火）	30（水）				
朝食	米飯 味噌汁（白菜） 五目きんちゃく煮 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁（なす） 5色炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（しいたけ） 小松菜の炒め物 漬物 牛乳				
昼食	米飯 味噌汁（たまねぎ） カレイのしそ焼き 里芋煮 わかめの酢の物	わかめご飯 塩タンメン しゅうまい フルーツ	米飯 スープ（たまご） 麻婆豆腐 なすの炒め物 中華サラダ				
昼間食	かっぱえびせん	マスカットゼリー	おやつバイキング				
夕食	米飯 味噌汁（大根） 牛肉の甘辛煮 ブロッコリーソテー もやしの胡麻和え	米飯 味噌汁（えのき） さばの塩焼き きのこ炒め カリフラワーの甘酢和え	米飯 味噌汁（じゃがいも） 豚肉の塩麹炒め 冬瓜の吉野煮 たまねぎの和え物				

