

常食		2026年9月1日～9月30日						ピオーネ三鷹
	(日)	(月)	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)	
朝食			御飯 オムレツ 水菜の和え物 ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 五目しんじょとじゃがいもの煮物 カリフラワーのごまドレ和え 野菜ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ブロッコリーの二色和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわの煮物 白菜の和え物 かつおふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンと野菜のソテー 納豆 漬物 味噌汁 牛乳	
昼食			御飯 チキン南蛮 ビーフン炒め おくら の 塩昆布和え 味噌汁	御飯 助宗たらのクリームソース ズッキーニのガーリックソテー キャベツサラダ 卵スープ	御飯 つくねのおろしソース 煮しめ 枝豆腐 味噌汁	御飯 赤魚の煮付け 冬瓜 の きのこあん もやしと水菜のごま和え 味噌汁	御飯 鶏肉 の 青のりマヨ焼き 切り昆布の煮物 おくら の ゆず和え 味噌汁	
おやつ			バウムクーヘン（安納芋）	人形焼き	はちみつ入ドーナツ	コーヒーサンドモカ	エクレア	
夕食			御飯 めばるの味噌漬け焼き 車麩の炊き合わせ フルーツ缶（黄桃）	御飯 豚肉となすの煮物 れんこんのゆず胡椒炒め フルーツ（パイン）	御飯 あじの竜田焼き ほうれん草の煮浸し フルーツ缶（カクテル）	御飯 回鍋肉 イカのチヂミ フルーツ缶（みかん）	御飯 あぶらかれの香味だれ 大豆の炒り煮 フルーツ缶（りんご）	
	6日 (日)	7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)	
朝食	食パン【マーガリン】 ミートボールの洋風煮 フルーツ缶（黄桃） クリームスープ 牛乳	御飯 ツナといんげんの炒め物 ほうれん草とえのきの和え物 さけふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 バイクドエッグ スパゲティサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 五目しんじょうの煮物 ブロッコリーのサラダ たらこふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンと小松菜の炒め物 カリフラワーのゆかり和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ミートオムレツ ほうれん草 の のり浸し 野菜ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 がんもと大根の煮物 ちんげん菜のおかか和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	
昼食	きつねそば 具入り卵焼き ｽﾀｯﾌﾟ えんどうのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え	御飯 メンチカツ ピーマンの明太子炒め 白菜の和え物 味噌汁	御飯 あぶらかれのﾑﾆｴﾙ 野菜のパン粉焼き ピクルス コンソメスープ	御飯 豚肉の山椒炒め 切干大根の煮物 浅漬け 味噌汁	御飯 さわらの揚げ出し れんこんの塩炒め ヨーグルト(ｽﾄﾊﾞｰﾘｰｰｽ) 味噌汁	御飯 カレーライス 福神漬け 盛り合わせサラダ ピーチゼリー コンソメスープ	御飯 豆腐ハンバーグ 里芋の白煮 胡瓜のしそ和え 味噌汁	
おやつ	ソフトサラダせんべい	グレープゼリー	ロールケーキ(バニラ)	きなこまんじゅう	雪の宿(黒糖ミルク)	たい焼き	デニッシュパン（りんご）	
夕食	御飯 ボークチャップ かにかまサラダ フルーツ缶（洋梨）	御飯 厚揚げと野菜の味噌炒め 里芋の煮っころがし フルーツ缶（パイン）	御飯 蒸し鶏の梅ソース 金平ごぼう フルーツ缶（カクテル）	御飯 ほっけの塩焼き なすの田楽 フルーツ缶（黄桃）	御飯 肉団子の酢豚風 えび風味焼売 フルーツ缶（りんご）	御飯 助宗たらのゆず塩麴だれ ひじきの煮物 フルーツ（バナナ）	御飯 あじのさっぱり焼き 冬瓜の水晶煮 フルーツ缶（洋梨）	
	13日 (日)	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)	
朝食	ロールパン【りんごジャム】 ウインナーのスープ 大根サラダ フルーツ缶（みかん） 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 いんげんのごま和え かつおふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわとカリフラワーの炒め物 しろ菜 の からし和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 かにかま和え たらこふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 小松菜のﾄﾚｯｼﾝｸﾞ 和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ｼｰｰｰｽﾃｰｷと野菜の炒め物 納豆 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼卵 二色野菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	
昼食	御飯 卵と豚肉のチリソース 春雨の旨煮 白菜の中華和え わかめスープ	御飯 助宗たらのﾋｰｰｰｽﾀｰﾄﾞｰｰｰｽ マカロニと野菜のﾄﾏﾄ煮 ピーチムース バタージュ	【行事食(ご当地)：長崎県】 御飯 ひきとおし 卵豆腐あんかけ もやしの高菜和え 味噌汁	スパゲッティミートソース 野菜サラダ フルーツボンチ コンソメスープ	御飯 厚揚げと根菜の明太子炒め ほうれん草の煮浸し 煮豆 味噌汁	御飯 めばるの野菜中華あんかけ 春巻き 胡瓜の中華酢の物 卵のスープ	【行事食(お祭り元氣)： ﾎｰﾘﾌｪｰﾙを振ろう】 御飯 チキンのカレートマトソース 大豆入りポテトサラダ コーヒーゼリーホイップ添え コンソメスープ	
おやつ	やわらかおかき(ｺﾝﾖｰｰｰﾀｰｰﾞｰｰｰﾙ)	カステラ	いちごスペシャル	ぼたぼた焼き	ミニピーナッツパン	バウムクーヘン	もみじまんじゅう	
夕食	御飯 鶏肉のもろみ味噌焼き ピーマンとしめじの炒め物 フルーツ缶（カクテル）	御飯 肉じゃが ほうれん草のバター醤油炒め フルーツ（パイン）	御飯 あぶらかれの利休焼き 切り昆布の煮物 フルーツ缶（黄桃）	御飯 さばの塩焼き 白菜のさっと煮 フルーツ缶（りんご）	御飯 鶏大根 なべしぎ フルーツ缶（みかん）	御飯 ハンバーグ 和風玉ねぎソース 冬瓜の薄くす煮 フルーツ缶（洋梨）	御飯 あじフライ 筍の甘辛炒め フルーツ缶（パイン）	
	20日 (日)	21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)	
朝食	食パン【チョコレートクリーム】 ベーコンと野菜のスープ 蒸し鶏のサラダ フルーツ缶（みかん） 牛乳	御飯 ツナソテー ゆかり和え 野菜ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 ほうれん草の磯和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ マカロニサラダ かつおふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 お魚ソーセージ炒め キャベツと油揚げのお浸し ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 シャーマンポテト いんげん の わさび和え たらこふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き しろ菜の和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	
昼食	御飯 赤魚のみりん醤油焼き さつま芋の甘煮 小松菜としめじの和え物 味噌汁	【行事食：敬老の日】 赤飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ サーロインステーキ 茶碗蒸し 白菜のしそ和え 味噌汁 栗ようかん	御飯 ハッシュドボーク フレンチサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース) コンソメスープ	【行事食：秋分の日】 さつま芋御飯 助宗たらのきのこあんかけ 高野豆腐の炊き合わせ 胡瓜の塩麴漬け 味噌汁	御飯 油麴の卵とじ 五目金平 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁	御飯 鶏肉のはちみつ酢ソース 花しんじょうの煮物 もやしと水菜の和え物 味噌汁	ソース焼きそば かに風味焼売 青りんごゼリー 豆腐のスープ	
おやつ	雪の宿(サラダ)	パンケーキ(抹茶クリーム)	ロールケーキ（コーヒー）	水ようかん	デニッシュパン（クリーム）	ドーナツ	ミニ小倉パン	
夕食	御飯 麻婆豆腐 しろ菜の中華炒め フルーツ缶（カクテル）	御飯 さばのゆず胡椒ソース ひじきの炒り煮 フルーツ缶（黄桃）	御飯 さわらの唐揚げ ピリ辛葱だれ なすの田舎煮 フルーツ缶（りんご）	御飯 鶏肉の味噌幽庵 南瓜の甘煮 フルーツ（バナナ）	御飯 豚肉のkok旨炒め 冬瓜とツナの中華煮 フルーツ缶（洋梨）	御飯 白身魚フライとｺｰｰｰｰｰｰｰｰｰｰ 小松菜のバターソテー フルーツ缶（みかん）	御飯 あじの焼き浸し ピーマンと蒸し鶏の炒め物 フルーツ缶（パイン）	
	27日 (日)	28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	(木)	(金)	(土)	
朝食	レーズンロール ウインナーソテー フルーツ缶（りんご） 大根のスープ 牛乳	御飯 がんも煮 しろ菜の生姜和え さけふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 焼きさつま揚げ キャベツの旨だし和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ｽﾅｯﾌﾟえんどうのツナ炒め ちんげん菜のゆず浸し かつおふりかけ 味噌汁 牛乳				
昼食	御飯 肉団子と野菜の甘辛がらめ れんこんの山椒炒め ブロッコリーのツナマヨ和え 味噌汁	シーフードカレー 福神漬け コーンサラダ いちごムース コンソメスープ	御飯 さばの味噌煮 ブロッコリーの塩炒め 胡瓜の大葉風味 すまし汁	御飯 厚揚げ入り八宝菜 春雨サラダ ヨーグルト(マンゴーソース) 中華スープ				
おやつ	ソフトサラダせん	黒糖まんじゅう	バナナコッタ	バウムクーヘン(チョコ)				
夕食	御飯 あぶらかれの梅かつお焼き 里芋の白煮 フルーツ缶（黄桃）	御飯 豚肉の塩しモン炒め 切干大根の煮物 フルーツ缶（洋梨）	御飯 照り焼きハンバーグ さつま芋の甘煮 フルーツ缶（りんご）	御飯 根菜たっぷり筑前煮 なすの南蛮酢 フルーツ（パイン）				

※食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



【月間平均栄養価】

エネルギー：1524kcal たんぱく質：52.1 g

脂質：34.8 g 食塩相当量：7.4 g