

予定献立表 令和 7 年 9 月



※食材の都合等による献立の変更がありま

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)
朝	・米飯 ・もずく ・金平ごぼう ・鉄之助フリカケ(タラコ) ・みそ汁(茄子・麩) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・たまご豆腐 ・(たまご豆腐のタレ) ・れんこんの梅和え ・鉄之助フリカケ(カツオ) ・みそ汁(白菜・春菊) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・豆腐のふわふわ ・豆ひじき ・鉄之助フリカケ(タマゴ) ・みそ汁(人参・麩) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・めかぶ ・大豆五目煮 ・鉄之助フリカケ(ノリゴマ) ・みそ汁(長芋・南関) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・卵焼き ・ちくわと昆布煮 ・鉄之助フリカケ(サケ) ・みそ汁(大根・人参) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・鮭の塩焼き ・里芋鶏そぼろ ・鉄之助フリカケ(タラコ) ・みそ汁(冬瓜・麩) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・納豆 ・ひじき煮 ・みそ汁(キャベツ・人参) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・温泉卵 ・(温泉卵のタレ) ・切干大根 ・みそ汁(白菜・麩) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・肉詰いなり ・金平ごぼう ・鉄之助フリカケ(カツオ) ・みそ汁(茄子・小松菜) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・チキンナゲット ・れんこんマリネ ・鉄之助フリカケ(タマゴ) ・みそ汁(大根・麩) ・牛乳(CaとFe)
昼	・赤飯 ・鶏肉の照焼き ・(付)さつま芋 ・和え物(小松菜) ・清汁(あおさ) ・デザート(みかん)	・米飯 ・魚のレモン蒸し(鮭) ・(付)ソテー ・シーザーサラダ(キャベツ) ・ミルクスープ ・デザート(りんご缶)	・米飯 ・タコライス ・和え物 ・コンソメスープ(玉葱) ・デザート(ぶどう)	・米飯 ・フライ ・(付)アスパラ・玉葱 ・冬瓜の煮物 ・みそ汁(芋・かめ・葱) ・デザート(パイナップル)	・ちゃんぽん ・餃子 ・(付)青梗菜 ・デザート(バナナ)	・パン ・魚のムニエル(チーズ) ・(付)玉葱 ・コールスローサラダ ・トマトスープ ・飲物(野菜生活)	・米飯 ・豚丼 ・おくらと塩昆布和え ・みそ汁(麩・三つ葉) ・デザート(みかん缶)	・米飯 ・タンドリーチキン(付) ・和風ポテトサラダ ・胡瓜とハンペン明太サラダ ・みそ汁(玉葱・ワカメ)	・米飯 ・栗ごはん ・秋刀魚の塩焼き ・(付)大根おろし ・菊花和え ・清汁(里芋・三つ葉) ・デザート(なし)	・米飯 ・焼肉風 ・(付)ソテー ・冬瓜のかにあんかけ ・中華スープ(春雨) ・デザート(マンゴー)
タ	・米飯 ・カレー(ポーク) ・マカロニサラダ ・デザート(ヨーグルト)	・米飯 ・肉じゃが ・和え物(オクラ・キュウリ) ・清汁(もずく・えのき)	・米飯 ・魚の塩焼焼き ・(付)大根おろし ・ごぼうのうま煮 ・清汁(玉葱・椎茸)	・米飯 ・ソースチキンソテー(付) ・もやしの和え物 ・コンソメスープ(玉葱・人参)	・米飯 ・魚の焼き漬(カレイ) ・(付)揚げナス ・白菜サラダ ・みそ汁(しめじ・人参)	・ゆかりご飯 ・カニクリームコロッケ ・チキン ・(付)インゲン ・酢の物 ・清汁(そうめん)	・米飯 ・タラと山芋焼き ・小松菜のあんがらめ ・鶏葱黒胡椒メンチ ・ひじきと枝豆炒め	・米飯 ・魚の幽庵焼き(カレイ) ・(付)和え物 ・胡瓜とハンペン明太サラダ ・みそ汁(玉葱・ワカメ)	・米飯 ・酢豚風 ・焼売 ・中華スープ(玉葱・椎茸)	・米飯 ・魚のピザ風 ・ブロッコリーサラダ ・スープ(玉葱・インゲン)
	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝	・米飯 ・たまご豆腐 ・(たまご豆腐のタレ) ・豆ひじき ・鉄之助フリカケ(タラコ) ・みそ汁(冬瓜・人参) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・めかぶ ・大豆五目煮 ・鉄之助フリカケ(サケ) ・みそ汁(南瓜・南関) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・ぶりみぞれ揚げ ・いかと白菜の中華 ・鉄之助フリカケ(ノリゴマ) ・みそ汁(南瓜・南関) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・納豆 ・ちくわと昆布煮 ・みそ汁(茄子・麩) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・もずく ・豆ひじき ・鉄之助フリカケ(サケ) ・みそ汁(芋・長葱) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・オムレツ ・金平ごぼう ・鉄之助フリカケ(カツオ) ・みそ汁(キャベツ・人参) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・温泉卵 ・(温泉卵のタレ) ・切干大根煮 ・みそ汁(茄子・厚揚げ) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・ししゃも ・めかぶ ・鉄之助フリカケ(タラコ) ・みそ汁(白菜・南関) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・はんぺんチーズ ・大豆五目煮 ・鉄之助フリカケ(サケ) ・みそ汁(味噌汁の友) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・さばの塩焼き ・たまご豆腐 ・(たまご豆腐のタレ) ・鉄之助フリカケ(ノリゴマ) ・みそ汁(冬瓜・人参) ・牛乳(CaとFe)
昼	・米飯 ・魚のみりん干し ・(付)なます ・ゴーヤチャンプル ・みそ汁(南瓜・玉葱) ・デザート(ミックスフルーツ)	・米飯 ・鶏肉のくわ焼き ・(付)茄子 ・酢の物 ・清汁(蒲鉾・葱) ・デザート(りんご缶)	・食パン ・ビーフストロガノフ ・キャベツのサラダ ・飲物(ジョア)	・米飯 ・豚肉の柚子マヨソース ・(付)青梗菜 ・白菜のおろし煮 ・清汁(巻き麩) ・デザート(マンゴー)	・ちらし寿司 ・治郎煮 ・清汁(あさり) ・デザート(団子)	・米飯 ・カレー(チキン) ・玉葱サラダ ・デザート(ヨーグルト)	・和風パスタ ・ミモザサラダ ・コンソメスープ(彩り) ・デザート(バナナ)	・米飯 ・油淋鶏 ・(付) ・和え物 ・清汁(えのき・玉葱) ・デザート(りんご缶)	・米飯 ・魚のタルタル焼き(白身) ・(付)ブロッコリー ・ピーマンソテー ・清汁(蒲鉾・春菊) ・デザート(パイナップル)	・パン(ミルク) ・パン(ロール) ・鶏肉の玉葱ソース ・(付)カリフラワー ・南瓜サラダ ・コンソメスープ(玉葱・人参) ・飲物(ジュース)
タ	・米飯 ・八宝菜 ・餃子 ・(付)青梗菜 ・中華スープ(友)	・米飯 ・魚の野菜蒸し ・里芋明太サラダ ・みそ汁(インゲン・人参)	・米飯 ・魚の味噌焼き(中華) ・(付)煮物 ・甘酢和え(カリフラワー) ・清汁(青さ)	・米飯 ・魚のバターポン酢(カレイ) ・蓮根の炒めなます ・豆腐ハンバーグ明太マヨ ・小松菜のゴマ和え	・米飯 ・焼き鯖の梅ソース ・蓮根のマヨおかか和え ・大豆・サツマ芋甘辛揚げ ・切干大根のサラダ	・米飯 ・魚の甘酢あん(あん) ・ポテトサラダ ・清汁(麩・椎茸)	・米飯 ・鶏肉のレモン風味 ・ほうれん草の和え物 ・オニオンスープ	・米飯 ・しらす丼 ・厚焼玉子 ・ツナと里芋の温サラダ ・清汁(麩・椎茸)	・米飯 ・豚の生姜焼き風 ・(付) ・あちらら風(切り干) ・みそ汁(もやし・麩)	・米飯 ・魚のムニエル(ホワイト) ・(付)アスパラ ・人参サラダ ・コンソメスープ(彩り・玉葱)
	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)
朝	・米飯 ・納豆 ・チキンカツ ・みそ汁(キャベツ・麩) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・めかぶ ・れんこんの梅和え ・鉄之助フリカケ(カツオ) ・みそ汁(白菜・人参) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・もずく ・金平ごぼう ・鉄之助フリカケ(ノリゴマ) ・みそ汁(大根・麩) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・温泉卵 ・(温泉卵のタレ) ・ひじき煮 ・みそ汁(白菜・長葱) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・鰯の梅煮 ・金平ごぼう ・鉄之助フリカケ(タラコ) ・みそ汁(芋・人参) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・なんこつつくね ・れんこんマリネ ・鉄之助フリカケ(サケ) ・みそ汁(茄子・白菜) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・厚焼玉子 ・大豆五目煮 ・鉄之助フリカケ(ノリゴマ) ・みそ汁(キャベツ・白菜) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・納豆 ・ちくわと昆布煮 ・みそ汁(厚揚げ・冬瓜) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・もずく ・金平ごぼう ・鉄之助フリカケ(ノリゴマ) ・みそ汁(キャベツ・人参) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・チキンナゲット ・切干大根煮 ・鉄之助フリカケ(カツオ) ・みそ汁(白菜・人参) ・牛乳(CaとFe)
昼	・米飯 ・豚肉のなす味噌炒め ・大根の和え物 ・清汁(わかめ・なめこ) ・デザート(みかん缶)	・米飯 ・魚のトマトムニエル ・(付)インゲン ・サラダ(ブロッコリー) ・コンソメスープ(茄子) ・デザート(りんご缶)	・炊き込みご飯 ・魚の照り焼き(鮭) ・(付)アスパラのソテー ・茄子の辛子和え ・みそ汁(玉葱・えのき) ・デザート(おはぎ)	・ランチバック ・ふわふわ団子のトマト煮 ・サラダ ・スープ(玉葱・コーン) ・デザート(アシドミルク)	・にゅうめん ・かき揚げ(手作り) ・焼きなす ・デザート(ミックスフルーツ)	・米飯 ・魚のしょうが煮 ・(付)冬瓜の煮物 ・乾物の和え物 ・みそ汁(もやし) ・デザート(ブルーベリー)	・焼きそば	・米飯 ・魚のバター醤油(カレイ) ・里芋のサラダ ・清汁(友) ・デザート(パイナップル)	・米飯 ・魚の味噌煮(鯖) ・(付)ふき ・茄子のさっぱり炒め ・清汁(あおさ・えのき) ・デザート(みかん缶)	・うどん(きつね) ・いわしの生妻煮 ・インゲンの竹輪和え ・デザート(ゼリー)
タ	・米飯 ・コロッケ ・ほうれん草の卵和え ・あさり・キャベツコンソメ煮 ・コーンと枝豆のソテー	・米飯 ・ハヤシライス ・玉葱とハムのマリネ ・デザート(ヨーグルト)	・米飯 ・牛肉のスタミナ炒め ・チキンリング ・塩レモン春雨 ・のり塩大根	・米飯 ・魚のチャンチャン焼き ・竹輪の炒め煮 ・清汁(麩・葱)	・米飯 ・シーフードカレー ・まめ豆サラダ ・デザート(ヨーグルト)	・米飯 ・豆腐のピザ風 ・さつま芋の温サラダ ・コンソメスープ(玉葱)	・米飯 ・鮭の柚子おろしあん ・ごぼうの塩金平 ・コロッケマツクリームソース ・おからのマヨサラダ	・米飯 ・すき焼き風煮 ・人参と卵の塩炒め ・高野豆腐のから揚げ ・のり塩大根	・米飯 ・天津丼 ・カリフラワーオイスター炒め ・中華スープ(玉葱・ホウレン)	・米飯 ・魚のみぞれ煮(カレイ) ・(付)揚げナス ・くるみ白和え ・みそ汁(しめじ・玉葱)