

令和 8年 9月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日		1	2	3	4	5	6
朝		米飯 味噌汁(椎茸) 切干大根の含め煮(さつまあげ) うめふりかけ	米飯 味噌汁(白菜、玉葱) 厚揚げのおかか煮 味付けのり	米飯 味噌汁(小松菜、えのき) がんもの煮物(大根) たまごふりかけ	選択メニュー 米飯 味噌汁(なす、しめじ) 金平ごぼう(人参、さつまあげ) 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(冬瓜) 豆腐とひじきの炒め(卵) さけふりかけ	あんパン キャベツのスープ(レッドピーマン) 鶏肉のコンソメ煮(じゃが、玉葱) 牛乳
昼		米飯 魚の梅香煮(さば) 豆腐の柚子胡椒あんかけ 清汁(白菜、えのき)	ロールパン(チョコジャム) チキンのピザ風 カリカリベーコンのレタスサラダ カリフラワースープ(ピーマン)	ゆかりおにぎり 担々麺風(豚ひき肉、青梗菜) チキンナゲット ピーチゼリー	米飯 鯖の味噌煮(さば) または 魚の野菜あんかけ(たら) ゆかり和え(白菜、胡瓜) 若竹汁(たけのこ、わかめ)	鶏そぼろごぼう生姜醤油パスタ キャベツツナ酢サラダ 小松菜のスープ(人参) 苺ミルクプリン	米飯 魚の味噌マヨ焼き(タラ) 小松菜とひき肉のピリ辛味噌炒め 味噌汁(わかめ)
おやつ		マリー 牛乳	やわらかおかき(きなこ) 牛乳	雪の宿 牛乳	白棒 牛乳	チョコクッキー 牛乳	サラダせんべい ミルージュ
タ		麦御飯 鶏天 ブロッコリーと竹輪のサラダ 赤だし(なす、小松菜) 2104Kcal	麦御飯 魚のもろみ焼き ごぼうとさつま揚げの炒め煮 お姫さんご汁(熊本鹿本郷土料理) 1968Kcal	麦御飯 魚の煮付け(鯖) 春雨と胡瓜の酢の物 卵とわかめの清汁 2095Kcal	麦御飯 鶏肉のマーレード焼き 切干大根のサラダ(キャベツ、ちくわ) チンゲンサイのスープ(玉葱) 2015Kcal	麦御飯 魚の揚げ煮(赤魚) ほうれんそうのなめ茸和え そうめん汁(てまり麩) 2036Kcal	麦御飯 豚肉と野菜の中華炒め 中華和え(もやし、ほうれんそう) 豆腐のスープ(木耳、人参) 2060Kcal
日	7	8	9	10	11	12	13
朝	米飯 味噌汁(厚揚げ) 卵焼き 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(しいたけ、しろ菜) ちくわと野菜のソテー うめふりかけ	米飯 さつま汁(大根、ごぼう) 洋風卵とし たらこふりかけ	米飯 味噌汁(かぼちゃ、玉葱) 大豆と根菜の旨煮 かつおふりかけ	選択メニュー 黒糖食パン(マーガリン) パンプキンスープ 卵とし(ほうれんそう) 牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも) 魚肉ソーセージと野菜のソテー たまごふりかけ	ロールパン(りんごジャム) ポタージュスープ 肉団子のコンソメ煮(玉葱) 牛乳
昼	チキンカレー 大根サラダ(水菜、大豆) わかめスープ(玉葱) フルーチェ	米飯 魚のピリ辛焼き(鯖) 冬瓜のくず煮(あげ、人参) えびと青菜のスープ	キャロットパン(マーレード) ポークビーンズ ドレッシングサラダ(イエローピーマン、レタス) 白菜スープ(人参、ウインナー)	かわめおにぎり ごぼう天うどん(かまぼこ、小松菜) いんげんと豚肉の炒め物 りんごゼリー	米飯 魚の照り焼き(さば) または 魚のからあげ(タラ) 塩昆布和え(キャベツ、人参) 若竹汁(たけのこ、わかめ)	菜飯おにぎり 太平燕(熊本郷土料理) 鶏とごぼうの炒め物(レッドピーマン) オレンジ	米飯 チキンカツ 青菜とコーンの和え物(ほうれんそう) 味噌汁(かぼちゃ、しろ菜)
おやつ	サッポロポテトバーベQ 牛乳	おととと 牛乳	ホームパイ 牛乳	まがりせんべい 牛乳	BeTREEのおやつ 飲むヨーグルト	うまい棒 牛乳	メロンムース 乳酸菌飲料
タ	麦御飯 魚の蒲焼(タラ) なすの和風煮(がんも、人参) 清汁(ごぼう) 2125Kcal	麦御飯 牛肉とねぎのすき焼き風煮 小松菜の磯辺和え(えのき、人参) かきたま汁 2007Kcal	麦御飯 魚の梅味噌焼き(タラ) 揚げ出し豆腐 清汁(うずまき麩、しめじ) 2045Kcal	麦御飯 鶏肉の韓国風照り焼き ほうれん草と白菜のナムル(ツナ) 豆乳チゲスープ(木綿豆腐、にら) 2170Kcal	麦御飯 豚肉と大根の煮込み(人参) 胡麻サラダ(ブロッコリー、ツナ、コーン) ささみの清汁 2018Kcal	麦御飯 魚のハニーマスタード焼き(タラ) レバーの甘辛煮(こんにゃく、大根) 小松菜のスープ(しめじ) 1938Kcal	麦御飯 魚のカレーマヨネーズ焼き(メル) トマト入りにら玉 もやしのスープ(人参) 2080Kcal
日	14	15	16	17	18	19	20
朝	敬老の日 米飯 味噌汁(小松菜、えのき) 白菜と大豆の煮びたし ご飯の友ふりかけ	米飯 味噌汁(しめじ) 里芋のそぼろ煮(鶏ひき肉) かつおふりかけ	誕生会 米飯 味噌汁(大根) 蓮根の金平(さつまあげ) 味付けのり	米飯 味噌汁(じゃがいも、玉葱) 青菜とさつまあげの炒め煮(チンゲンサイ) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれんそう、人参) 雷豆腐(人参、鶏) さけふりかけ	米飯 味噌汁(かぼちゃ、玉葱) 青菜とウインナーのソテー(ほうれんそう) うめふりかけ	カレーパン ほうれんそうのスープ(玉葱) シーザーサラダ(キャベツ、コーン) 牛乳
昼	親子丼 梅肉和え(ほうれんそう、もやし) 清汁(なす、うずまき麩) オレンジゼリー	米飯 豚キムチ(もやし) わかめサラダ(カリフラワー、玉葱) チンゲンサイのスープ(人参、木耳)	食パン(イチゴジャム) 魚のカレームニエル(タラ) ゆずドレサラダ ウインナースープ(玉葱)	スパゲティナポリタン フレンチサラダ(ハム、キャベツ) オニオンスープ(イエローピーマン) バナナ	米飯 鶏肉の南部焼き ごぼうのサラダ(胡瓜、イエローピーマン) 味噌汁(わかめ)	ゆかりおにぎり 団子汁(熊本郷土料理) 枝豆ひじきサラダ(小松菜) ピーチゼリー	米飯 魚のおろし煮(ホキ) 高菜と豚肉の炒め物(蓮根) 小松菜と卵の清汁
おやつ	黒棒 牛乳	ハウムクーヘン 牛乳	雪の宿 牛乳	ムーンライトクッキー 牛乳	サッポロポテト 牛乳	かつばえひせん 牛乳	おととと 乳酸菌飲料
タ	麦御飯 魚のタラモ焼き(タラ) 切干大根の中華サラダ(ツナ、胡瓜) わかめスープ(玉葱) 2025Kcal	麦御飯 魚のエスニック風焼き(カレイ) 菜種和え(ほうれんそう、人参、卵) 味噌汁(木綿豆腐、椎茸) 1977Kcal	麦御飯 ミックスフライ(えび、白身魚) 彩りサラダ(イエローピーマン、水菜) コンソメスープ(カリフラワー、ベーコン) ケーキ、オレンジジュース 2128Kcal	麦御飯 木須肉(木耳と豚肉の卵炒め) 白菜のゆずぼん酢和え(おくら、ささみ) 中華スープ(春雨、にら) 2017Kcal	麦御飯 魚のツナマヨ焼き(タラ) ビーフンソテー(ちくわ、キャベツ) 肉団子スープ(小松菜、人参) 2025Kcal	米飯 魚のもみじ焼き(タラ) レバーとチンゲンサイの香味炒め 味噌汁(しいたけ) 1966Kcal	米飯 鶏肉の塩麩からあげ 野菜の酢味噌かけ(カリフラワー) 清汁(木綿豆腐) 2107Kcal
日	21	22	23	24	25	26	27
朝	敬老の日 米飯 味噌汁(たけのこ、小松菜) ごぼうそぼろ炒め(鶏ひき肉) さけふりかけ	米飯 味噌汁(かぶ) 大豆の煮物(玉葱、人参) 味付けのり	米飯 味噌汁(なす、椎茸) ししやも たまごふりかけ	米飯 味噌汁(もやし、人参) 高野豆腐の含め煮(人参、枝豆) うめふりかけ	選択メニュー 食パン(いちごジャム) ポタージュ ミートボールのケチャップがらめ 牛乳	米飯 味噌汁(ごぼう、しろ菜) なすのひき肉炒め(鶏ひき肉) かつおふりかけ	ロールパン(マーガリン) 肉団子スープ(人参、小松菜) ミートオムレツ(スナッパえんどう) 牛乳
昼	赤飯 赤魚の煮つけ 桜えびのかきあげ(玉葱、枝豆、人参) 茶碗蒸し(生麩、椎茸)	米飯 中華風魚のソフト揚げ(ホキ) 春雨ソテー(鶏ひき肉、ほうれんそう) コンソメスープ(キャベツ、イエローピーマン)	焼き肉パン ハムサラダ(レタス、コーン) ほうれんそうスープ(ウインナー) ヨーグルト	おかかおにぎり カレーうどん(豚、玉葱) きのこマリネ(しめじ、カリフラワー、胡瓜) ぶどうゼリー	米飯 肉野菜炒め きゅうりとわかめの生姜酢和え 小松菜のスープ(レッドピーマン)	わかめおにぎり ちゃんぽん ぎょうざ(ブロッコリー) フルーチェ	米飯 鯖の韓国風照り焼き マカロニサラダ チンゲンサイスープ(きくらげ)
おやつ	源氏パイ 牛乳	やわらかおかきのり塩 牛乳	うまい棒 & チョコ棒 牛乳	マリー 牛乳	BeTREEのおやつ 乳酸菌飲料	せんべい 牛乳	丸ぼうろ 飲むヨーグルト
タ	麦御飯 家常豆腐(豚、厚揚げ、ピーマン) レバーのオイスター煮(こんにゃく、人参) オニオンスープ(ウインナー、レッドピーマン) 2184Kcal	麦御飯 肉じゃが 厚揚げのおかか和え(小松菜) 清汁(ごぼう、チンゲンサイ) 1971Kcal	麦御飯 チャブチエ(豚肉、春雨、筍) じゃが芋と鶏肉のダツカルビ 豆乳スープ(ベーコン、チンゲンサイ) 1951Kcal	麦御飯 鰺の油淋ソースかけ 青菜とひき肉のソテー(小松菜、豚ひき肉) 白菜のスープ(玉葱) 2077Kcal	麦御飯 魚の胡麻だれ焼き(鯖) あんかけ卵焼き(鶏ひき肉、椎茸) 清汁(はんぺん、しめじ) 2053Kcal	麦御飯 鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの和え物(ほうれんそう) 清汁(木綿豆腐、わかめ) 2196Kcal	麦御飯 豚肉となすのスタミナ炒め 塩昆布和え 味噌汁(玉葱、えのき) 2073Kcal
日	28	29	30				
朝	米飯 味噌汁(たけのこ) 白菜の煮びたし(ちくわ) さけふりかけ	米飯 味噌汁(里芋) 金平ごぼう(椎茸、人参) うめふりかけ	米飯 味噌汁(もやし) 卵の花(おから、ひじき) かつおふりかけ				
昼	ハヤシライス 春雨サラダ(わかめ、レッドピーマン) コンソメスープ(大根) デザートムース(いちご)	米飯 揚げ魚のねぎソースかけ(タラ) 大豆のサラダ(わかめ、大根、水菜) 野菜スープ(小松菜、玉葱)	ロールパン(ピーナッツジャム) 豚肉のごまだれ炒め ハムサラダ(キャベツ、胡瓜) コンソメスープ(ウインナー)				
おやつ	サラダせんべい 牛乳	ホームパイ 牛乳	かつばえひせん 牛乳				
タ	麦御飯 魚のオイスター焼き(鯖) 里芋のゆず風味煮(さつま揚げ) もやしスープ(鶏むね肉、にら) 2033Kcal	麦御飯 鶏肉のはちみつ照り焼き 味噌マヨネーズ和え(キャベツ、ちくわ) かきたま汁 2141Kcal	麦御飯 魚のタラモ焼き(タラ) 根菜の味噌煮(蓮根、ごぼう) 春雨スープ(にら、人参) 1939Kcal				