

9月



令和08年09月01日(火)		令和08年09月02日(水)		令和08年09月03日(木)		令和08年09月04日(金)		令和08年09月05日(土)		令和08年09月06日(日)	
食パン(6枚×1) いちごジャム ウィンナーと野菜ソテー カリフラワーとツナの和え物 牛乳		御飯 ふりかけ(さけ) 豆腐のそぼろあん ほうれん草の和え物 みそ汁(大根・大根の葉) 牛乳		黒糖食パン マーメイドジャム 肉団子のトマト煮 玉ねぎサラダ 牛乳		御飯 のり佃煮 納豆 しろ菜のおかか和え みそ汁(人参・いんげん) 牛乳		食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ミートボール(甘酢) ブロッコリーと卵サラダ 牛乳		バターロール スプレッド(ピーナッツ) オムレツ もやしの和え物 牛乳	
ぶどうジュース		ミルクティー		りんごジュース		レモンティー		ミルクティー		オレンジジュース	
御飯 肉じゃが 素揚げ茄子のおろし和え みそ汁(豆腐・わかめ) コンポート(りんご)		◇月イチ献立～スペイン散歩 パエリア オムレツ シーザーサラダ風 トマトスープ		五目ラーメン 酢味噌和え フルーチェ(いちご)		親子丼 白菜の浅漬け みそ汁(じゃがいも・ねぎ) フルーツ(オレンジ)		御飯 白身魚のポテト焼き 付)グラッセ風人参 いんげんのサラダ コンソメスープ コンポート(黄桃)		御飯 キーマカレー 大根のサラダ コンソメスープ コンポート(りんご)	
【間食】黒糖ムース 【間食】緑茶		【間食】クリームパン 【間食】ほうじ茶		【間食】どら焼き(ずんだ) 【間食】緑茶		【間食】ドーナッツ 【間食】紅茶		【間食】もみじ饅頭 【間食】ほうじ茶		【間食】ピーチゼリー 【間食】緑茶	
御飯 スパニッシュオムレツ 付)ソース 青菜の炒め物 大根サラダ ふりかけ(たらこ)		御飯 鯖の味噌漬け焼き 付)玉ねぎ・ピーマン れんこん炒め きゃべつの塩昆布和え ゆずみそ		御飯 白身魚の南蛮漬け スナップエンドウと野菜のソテー 人参の胡麻和え ふりかけ(さけ)		御飯 鯰のみりん焼き 付)小松菜 大根の煮物 とろろ うめびしお		御飯 鶏肉の山椒焼き 付)玉ねぎ・ピーマン 五目煮豆 キャベツのなめたけ和え もろみみそ		御飯 豚肉ときのこのピーチ炒め物 厚揚げの煮物 さつまいもサラダ ふりかけ(かつお)	
エネルギー	1703 kcal	エネルギー	1672 kcal	エネルギー	1697 kcal	エネルギー	1698 kcal	エネルギー	1705 kcal	エネルギー	1708 kcal
水分	1530.2 g	水分	14815 g	水分	1497.7 g	水分	1614.9 g	水分	1350.0 g	水分	1516.9 g
蛋白質	65.0 g	蛋白質	635 g	蛋白質	65.2 g	蛋白質	67.9 g	蛋白質	67.9 g	蛋白質	64.8 g
脂質	53.9 g	脂質	47.7 g	脂質	51.8 g	脂質	44.2 g	脂質	52.0 g	脂質	50.1 g
炭水化物	247.3 g	炭水化物	257.7 g	炭水化物	249.3 g	炭水化物	262.9 g	炭水化物	249.1 g	炭水化物	256.0 g
食塩相当	7.4 g	食塩相当	8.5 g	食塩相当	7.9 g	食塩相当	7.6 g	食塩相当	6.7 g	食塩相当	6.8 g





	令和08年09月07日(月)	令和08年09月08日(火)	令和08年09月09日(水)	令和08年09月10日(木)	令和08年09月11日(金)	令和08年09月12日(土)	令和08年09月13日(日)
朝	御飯(ふりかけ(かつお)炒り豆腐うまい菜のお浸しみそ汁(大根・大根の葉)牛乳	食パン(6枚×1)マーマレードジャムツナソテーマカロニサラダ牛乳	御飯(ふりかけ(たらこ)高野豆腐の煮物もやしの和え物みそ汁(わかめ・ねぎ)牛乳	コーヒーロールいちごジャムスクランブルエッグカリフラワーのサラダ牛乳	御飯のり佃煮〇納豆ほうれん草のお浸しみそ汁(玉葱・葱)牛乳	食パン(6枚×1)ブルーベリージャムハンバーグキャベツサラダ牛乳	バターロールスプレッド(ピーナツ)ミートボール白菜の和え物牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	御飯豚肉の味噌炒めブロッコリーのサラダみそ汁(キャベツ・人参)コンポート(りんご)	御飯鯖の照り焼き付)玉葱・煙草里芋のそぼろあんみそ汁(白菜・大根の葉)コンポート(白桃)	ポーウハヤシライスインゲンのからしマヨ和えフルーツ(オレンジ)	御飯(72.7)魚の南部焼き付)人参・きぬさや素揚げ茄子のおろし和えみそ汁(ほうれん草・ねぎ)コンポート(マンゴー)	御飯鶏肉のケチャップ焼き付)玉葱・ピーマンポテトサラダコンソメスープ(卵・ねぎ)コンポート(みかん)	きつねうどん具)汁)白和えフルーチェ(いちご)	御飯豚肉の生巻焼きさつま芋の含め煮みそ汁(小松菜・ねぎ)コンポート(黄桃)
15時食	【間食】あんぱん【間食】緑茶	【間食】ドームケーキ(カスタード)【間食】紅茶	【間食】人形焼き【間食】ほうじ茶	【間食】バウムクーヘン【間食】紅茶	【間食】吹雪饅頭【間食】緑茶	【間食】おやつレク	【間食】ぶどうゼリー【間食】ほうじ茶
夕	御飯赤魚の野菜蒸し焼売春雨サラダのり佃煮	御飯揚げ鶏の香味ソース(香味ソース)ハムと野菜炒め大根サラダふりかけ(たまご)	御飯五目卵焼きごぼうの炒り煮白菜の浅漬けもろみみそ	御飯(72.7)鶏肉の唐揚げ(マヨ付)キャベツじゃがいもの煮物きゅうりの塩昆布和えふりかけ(さけ)	御飯たらのチーズ焼き付)人参甘煮野菜ソテーかぶの甘酢和えふりかけ(たらこ)	御飯豚肉のキムチ煮風もやしの和え物れんこんのきんぴらふりかけ(さけ)	御飯白身魚のバター醤油焼き付)いんげんがんもの煮物マカロニサラダたいみそ
エネルギー	1707 kcal	エネルギー 1704 kcal	エネルギー 1707 kcal	エネルギー 1700 kcal	エネルギー 1684 kcal	エネルギー 1711 kcal	エネルギー 1688 kcal
水分	1565.9 g	水分 1339.9 g	水分 1516.2 g	水分 1391.0 g	水分 1535.6 g	水分 1586.8 g	水分 1399.0 g
蛋白質	65.6 g	蛋白質 64.6 g	蛋白質 66.1 g	蛋白質 64.8 g	蛋白質 65.4 g	蛋白質 68.5 g	蛋白質 64.9 g
脂質	43.8 g	脂質 51.8 g	脂質 47.3 g	脂質 54.2 g	脂質 41.0 g	脂質 54.1 g	脂質 41.7 g
炭水化物	268.6 g	炭水化物 254.1 g	炭水化物 262.2 g	炭水化物 240.6 g	炭水化物 269.2 g	炭水化物 247.9 g	炭水化物 267.8 g
食塩相当	7.2 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 6.6 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 6.6 g





	令和08年09月14日(月)	令和08年09月15日(火)	令和08年09月16日(水)	令和08年09月17日(木)	令和08年09月18日(金)	令和08年09月19日(土)	令和08年09月20日(日)
朝	御飯・ ふりかけ(しそ) つみれの煮物 ブロッコリーのマヨネーズ和 みそ汁(いんげん・大根の葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム ポトフ もやしの和え物 牛乳	御飯 ふりかけ(たらこ) 厚揚げの煮物 ほうれん草くるみ和え みそ汁(大根・葱) 牛乳	マーブル食パン イチゴジャム ベーコンとチンゲン菜のソテ カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 ○納豆 白菜のお浸し みそ汁(椎茸・大根菜) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ミートボール いんげんの和え物 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) オムレツ 玉ねぎサラダ 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	御飯・ 白身魚フライと帆立フライ 付)キャベツ 大根サラダ みそ汁(じゃが芋・葱) コンポート(マンゴー)	オムライス キャベツのサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 酢鶏 春雨サラダ 中華スープ(わかめ・ねぎ) コンポート(りんご)	御飯 あさりのたまごとし きゅうりの浅漬け 豚汁 コンポート(白桃)	豚葱そば 具 汁 ミニポテト フルーチェ(いちご)	★敬老行事食★ 赤飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆとろみ) 茶碗蒸し ほうれん草の胡麻和え 水ようかん	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋のバター炒め みそ汁(大根・大根の葉) コンポート(みかん)
15時食	【間食】黒糖饅頭 【間食】緑茶	【間食】どら焼き(ずんだ) 【間食】紅茶	【間食】練り切り 【間食】緑茶	【間食】もみじまんじゅう 【間食】ほうじ茶	【間食】オレンジゼリー 【間食】緑茶	【間食】バウムクーヘン 【間食】紅茶	【間食】きなこプリン 【間食】ほうじ茶
夕	御飯 鶏肉の照り焼き 付)玉葱・ピーマン 五目煮豆 青菜の胡麻ドレッシング和え もろみみそ	御飯 鯖の竜田揚げ 付)大根おろし かぶのそぼろ煮 いんげんとかにかまの和え物 ふりかけ(たまご)	御飯 たらのマスタード焼き 付)素揚げ茄子 野菜とイカの炒め物 人参マリネ ゆずみそ	御飯 鶏肉の香味焼き 付)玉ねぎとしめじ もやしのバターソテー 小松菜の和え物 ふりかけ(さけ)	御飯 トマト煮込みハンバーグ 付)ブロッコリー じゃがいものコンソメ煮 キャベツの辛子マヨ和え ふりかけ(しそ)	御飯 白身魚の野菜あんかけ 大根と人参の煮物 大豆サラダ たいみそ	御飯 さばの味噌煮 付)チンゲン菜 揚げ出し豆腐 もやしのナムル ふりかけ(たらこ)
エネルギー	1880 kcal	エネルギー 1700 kcal	エネルギー 1708 kcal	エネルギー 1694 kcal	エネルギー 1737 kcal	エネルギー 1670 kcal	エネルギー 1702 kcal
水分	1579.5 g	水分 1267.3 g	水分 1557.1 g	水分 1441.2 g	水分 1771.6 g	水分 1269.8 g	水分 1454.6 g
蛋白質	65.3 g	蛋白質 65.2 g	蛋白質 65.0 g	蛋白質 65.4 g	蛋白質 62.7 g	蛋白質 66.7 g	蛋白質 64.7 g
脂質	36.7 g	脂質 48.0 g	脂質 44.9 g	脂質 56.3 g	脂質 45.8 g	脂質 45.5 g	脂質 56.4 g
炭水化物	278.4 g	炭水化物 260.1 g	炭水化物 268.7 g	炭水化物 238.3 g	炭水化物 273.2 g	炭水化物 258.1 g	炭水化物 241.7 g
食塩相当	7.4 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 7.5 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 8.1 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 7.3 g





	令和08年09月21日(月)	令和08年09月22日(火)	令和08年09月23日(水)	令和08年09月24日(木)	令和08年09月25日(金)	令和08年09月26日(土)	令和08年09月27日(日)
朝	御飯 ふりかけ(たまご) 豆腐のそぼろあん チンゲン菜サラダ みそ汁(しいたけ・ねぎ) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム スクランブルエッグ 人参サラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(かつお) 厚揚げの煮物 キャベツのなめたけ和え みそ汁(玉ねぎ・ほうれん草) 牛乳	レーズンロール ブルーベリージャム ミートボール 白菜のサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 青菜の和え物 みそ汁(じゃがいも・大根の葉) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム チキン入りふんわり卵 カリフラワーの和え物 牛乳	バターロール ピーナッツ ハンバーグ マカロニサラダ 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	ナポリタン 具 ポテトサラダ フルーチェ	御飯 さばの味噌漬け焼き 付)玉葱・ピーマン 冬瓜のスープ煮 みそ汁(白菜・大根の葉) コンポート(みかん)	御飯 肉豆腐 小松菜の胡麻マヨ和え コンポート(白桃) みそ汁(わかめ・葱)	中華丼 春雨サラダ オレンジ 中華スープ(卵・ねぎ)	御飯 かつ煮 かぶの甘酢和え コンポート(マンゴー) みそ汁(豆腐・ねぎ)	御飯 ぶり大根 付)大根 きゅうりの塩昆布和え コンポート(りんご) みそ汁(キャベツ・しいたけ)	御飯 チキンソテー オニオンソース 付)じゃがいも 大豆のトマト煮込み コンポート(黄桃) コンソメスープ(小松菜)
15時食	【間食】ブドウゼリー 【間食】ほうじ茶	【間食】プリン 【間食】紅茶	【間食】抹茶ミルクババロア 【間食】緑茶	【間食】きなこプリン 【間食】紅茶	【間食】黒糖饅頭 【間食】ほうじ茶	【間食】バウムクーヘン 【間食】紅茶	【間食】オレンジゼリー 【間食】緑茶
夕	御飯 赤魚のねぎ塩焼き 付)ほうれん草 大豆の煮もの 大根のポン酢和え もろみみそ	御飯 ミートローフ ソース) 付)人参甘煮 もやしと青菜しの炒め物 花野菜サラダ ふりかけ(たまご)	御飯 たらこの揚げ煮 付)ごぼう ジャーマンポテト きゅうりといかの酢の物 ゆずみそ	御飯 白身魚のマスタード焼き 付)ブロッコリー 素揚げ茄子のトマト煮込み いんげんの和え物 ふりかけ(しそ)	御飯 豚肉ときのこの炒め物 切干大根の煮物 かぼちゃサラダ たいみそ	御飯 鶏肉のから揚げ 付)キャベツ さといもの煮物 ほうれん草の白和え ふりかけ(かつお)	御飯 卵と海老のチリソース ピーマンの炒め物 鶏とブロッコリーの和え物 ふりかけ(たらこ)
エネルギー	1707 kcal	1682 kcal	1685 kcal	1667 kcal	1730 kcal	1704 kcal	1711 kcal
水分	1600.9 g	1414.0 g	1698.6 g	1355.8 g	1583.5 g	1391.8 g	1414.6 g
蛋白質	65.5 g	65.2 g	65.4 g	66.5 g	65.3 g	66.7 g	68.3 g
脂質	44.5 g	56.8 g	42.3 g	52.0 g	37.7 g	58.8 g	45.8 g
炭水化物	269.2 g	236.6 g	269.8 g	237.5 g	289.1 g	234.8 g	259.2 g
食塩相当	7.1 g	6.9 g	6.8 g	6.9 g	7.4 g	6.9 g	7.2 g





	令和08年09月28日(月)	令和08年09月29日(火)	令和08年09月30日(水)
朝	御飯 ふりかけ(さけ) 高野豆腐の煮物 白菜の和え物 みそ汁(じゃがいも・葱) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム ミートボール カリフラワーのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(たまご) 竹輪の炒り煮 キャベツのなめたけ和え みそ汁(たまねぎ・しいたけ) 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー
昼	御飯 豚肉と卵の炒め物 さつまいもの煮物 中華スープ(わかめ・白ネギ) コンポート(みかん)	焼きそば 大根の和え物 フルーチェ(いちご)	御飯 鰯の南蛮漬け ほうれん草のピーナツ和え みそ汁(白菜・ねぎ) コンポート(りんご)
15時食	【間食】人形焼き 【間食】ほうじ茶	【間食】ドーナツ 【間食】紅茶	【間食】どら焼き 【間食】ほうじ茶
夕	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 付)いんげん 冬瓜のあんかけ もやしのボン酢和え ふりかけ(しそ)	御飯 しらすの卵焼き ごぼうの炒り煮 きゅうりの塩昆布和え ふりかけ(さけ)	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)うまい菜 大豆の煮物 玉葱サラダ たいみそ
エネルギー	1695 kcal	エネルギー 1705 kcal	エネルギー 1670 kcal
水分	1507.0 g	水分 1255.5 g	水分 1586.5 g
蛋白質	65.6 g	蛋白質 65.1 g	蛋白質 67.1 g
脂質	41.9 g	脂質 57.7 g	脂質 35.1 g
炭水化物	271.9 g	炭水化物 239.0 g	炭水化物 278.9 g
食塩相当	7.5 g	食塩相当 7.7 g	食塩相当 7.5 g



9月イベント食



9月2日 スペイン料理

- パエリア
- オムレツ
- シーザーサラダ
- トマトスープ



敬老の日



9月19日 敬老祝い膳

- 赤飯
- 天ぷら盛り合わせ
- 茶碗蒸し
- ほうれん草の胡麻和え
- 水ようかん

