

2025年9月 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝 食		ご飯 みそ汁 しらすと野菜の炒め物 きゅうりのドレッシングかけ ジョア	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 白菜のピーナッツ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ほうれん草の煮浸し 豆サラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 肉詰めいなりの煮物 春菊の和え物 ジョア	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の炒め物 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 小松菜とかにかまのサラダ ヤクルト
昼 食		さつま芋と小豆のご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き れんこんの金平 ヨーグルトフルーツソース	パン ポタージュ コロッケ2種 マカロニソテー みかん缶	ご飯 みそ汁 鶏肉の生姜煮 大根の煮物 黄桃缶	和風スパゲティー コンソメスープ カリフラワーとコーンのサラダ パイン缶	ご飯 豆乳スープ ミートボールのコンソメ煮 ブロッコリーのチーズ焼き フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁 めばるの山椒煮 かぼちゃとハムのソテー マンゴー缶
おやつ		黒糖ケーキ	マンゴープリン	ミニたい焼き	抹茶ゼリー	チョコパン	プチシュー
夕 食		ご飯 すまし汁 えび団子と野菜の炒め煮 かぼちゃとベーコンのソテー もやしのごま和え	ご飯 みそ汁 銀ひらすの煮付け 里芋のそぼろあんかけ なすのドレッシングかけ	ご飯 中華スープ かに玉 シュウマイ 春雨サラダ	ご飯 みそ汁 豚肉と生揚げの炒め物 じゃが芋の煮物 大根の和風和え	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き かぶのみそ煮 ごぼうサラダ	ご飯 中華スープ 鶏肉の中華炒め チンゲン菜の中華旨煮 カリフラワーのドレッシングかけ
	7	8	9	10	11	12	13
朝 食	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 いんげんのくるみ和え ジョア	ご飯 みそ汁 生揚げと大根の炒り煮 きゅうりとかにかまのゆず風味 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 もやしとひき肉の炒め物 白菜のお浸し ヤクルト	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 カリフラワーのサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 揚げボールの煮物 オクラのごま和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 小松菜の卵炒め かぶとわかめのサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 竹輪の野菜炒め もやしのしそ風味和え ジョア
昼 食	ご飯 コンソメスープ ポークソテーりんごソース スパゲティーサラダ 黄桃缶	ご飯 中華スープ 豆腐とえびの中華旨煮 フレンチサラダ オレンジ	ご飯 すまし汁 銀ひらすの田楽 ひじきの煮物 フルーツカクテル缶	ご飯 豚肉のビリ辛丼 みそ汁 金平ごぼう りんご缶	笹寿司 すまし汁 鶏と車麩の煮物 きのこのおろし和え 白桃かん	ご飯 みそ汁 揚げ魚の野菜あん そぼろ炒め ヨーグルトフルーツソース	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の和風オニオンソース マカロニサラダ 黄桃缶
おやつ	ヨーグルトケーキ	水ようかん	ワッフル	吹雪まんじゅう	紅茶ケーキ	グレープゼリー	オレンジムース
夕 食	ご飯 みそ汁 あさりの卵とじ れんこんのマスタード炒め もやしのお浸し	ご飯 みそ汁 たらのチーズ焼き ウインナーと野菜のスープ煮 ブロッコリーのボン酢風味	ご飯 みそ汁 鶏肉とかぼちゃの甘辛煮 なすとエリンギの炒め物 かぶの酢の物	ご飯 コンソメスープ 豆腐ステーキ明太ソース ビーフン炒め 小松菜の中華和え	ご飯 みそ汁 あじの香味焼き 刻昆布とさつま揚げの煮物 いんげんとツナのサラダ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のハニーマスタードソース カリフラワーのミルク煮 キャベツとコーンのサラダ	ご飯 みそ汁 めばるのさらさ蒸し さつま芋のレーズン煮 ほうれん草の錦糸和え
	14	15	16	17	18	19	20
朝 食	ご飯 みそ汁 ポテトとウインナーのスープ煮 揚げなすのお浸し ヨーグルト	ご飯 みそ汁 もやしの干しえび炒め 納豆のしらす和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ スパゲティーサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 はんぺんと野菜煮物 白菜のお浸し ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ベーコンと小松菜のソテー なめ茸おろし ヤクルト	ご飯 みそ汁 切干し大根の炒り煮 オクラのおかか和え ジョア	ご飯 みそ汁 竹輪の煮物 カリフラワーと蒸し鶏のサラダ ヨーグルト
昼 食	ご飯 みそ汁 たらの黄金煮 かぶと鶏の炒め物 パイン缶	【敬老の日 松花弁当】 赤飯、すまし汁 天ぷら 卵豆腐の銀あんかけ 紅白なます、抹茶ゼリーあんみつ	ご飯 春雨スープ 白身魚のにんにく醤油かけ 肉団子と玉ねぎの煮物 りんご缶	ご飯 コーンポタージュ 鶏肉のオーロラソース焼き カリフラワーのスープ煮 白桃缶	ゆずの香そば メンチカツ マンゴー缶	ご飯 みそ汁 たらのあんかけ かぼちゃのサラダ みかん缶	ご飯 コンソメスープ 豚肉とエリンギのソテー さつま芋のグラッセ フルーツカクテル缶
おやつ	ショコラプチケーキ	せんべい	練り切り	バームクーヘン	ヨーグルトババロア	パンケーキ	まんじゅう
夕 食	ご飯 コンソメスープ ハンバーグデミグラスソース 野菜のカレー風蒸し煮 ひじきの和風サラダ	ご飯 みそ汁 さばのごま醤油焼き かぼちゃのはちみつ煮 オクラのドレッシング和え	ご飯 すまし汁 里芋と高野豆腐の煮物 かぶのふろふき 小松菜のゆず浸し	ご飯 みそ汁 五目卵焼き じゃが芋の金平 いんげんのサラダ	ご飯 みそ汁 めばるの韓国風照り焼き なすの炒め煮 ほうれん草のナムル	ご飯 中華スープ 豚肉と野菜の中華炒め れんこんの煮物 チンゲン菜の和え物	ご飯 みそ汁 あじの煮付け 豆腐のかに風味あんかけ 人参ともやしのツナサラダ
	21	22	23	24	25	26	27
朝 食	ご飯 みそ汁 チーズ入りスクランブル 白菜とハムのサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 かぼちゃと豚肉の炒め煮 ブロッコリーとコーンのサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 大根のドレッシング和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 さつま揚げの炒り煮 オクラの磯辺和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 ウインナーの野菜炒め もやしのゆずサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 小松菜のゆかり風味 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 高野豆腐のそぼろあんかけ いんげんのピーナッツ和え ヤクルト
昼 食	ご飯 すまし汁 松風焼き なすの田舎煮 パイン缶	ご飯 みそ汁 さばのみりん焼き ひじきサラダ 黄桃缶	ご飯 すまし汁 豚肉と生揚げのみそ炒め 三色ナムル マンゴー缶	麦飯 中華スープ あじのムニエル なすの和え物 豆腐の豆花風	ご飯 豆乳スープ イタリアンオムレツ ミートボールのコンソメ煮 バナナ	ご飯 鶏のソースカツ丼 すまし汁 カリフラワーの中華炒め パイン缶	ご飯 すまし汁 和風あんかけハンバーグ ビーフン炒め りんご缶
おやつ	コーヒーゼリー	抹茶パンケーキ	バームクーヘン	せんべい	いちごムース	トマトオレンジゼリー	黒糖まんじゅう
夕 食	ご飯 みそ汁 つみれとれんこんの煮物 小松菜とベーコンの炒め物 トマトとわかめのサラダ	ご飯 中華スープ 酢鶏 冬瓜の煮物 カリフラワーのドレッシング和え	ご飯 みそ汁 白身魚のボン酢かけ 肉団子とさつま芋の甘辛煮 ほうれん草の昆布和え	ご飯 すまし汁 いか団子と野菜の炒め れんこんのソテー いんげんのごま和え	ご飯 すまし汁 豚肉となすのみそ煮 竹輪入り金平ごぼう ほうれん草のなると和え	ご飯 みそ汁 めばるのレモン煮 大根とあさりの炒め煮 ポテトサラダ	ご飯 中華スープ 卵とえびのオイスター炒め シュウマイ 春菊ののり和え
	28	29	30				
朝 食	ご飯 みそ汁 なすとベーコンのソテー 人参とツナのフレンチサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 じゃが芋とさつま揚げの煮物 白菜の和風サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 オムレツ かぶのサラダ ヤクルト				
昼 食	ご飯 コンソメスープ 白身魚のトマトソース カリフラワーのチーズサラ ヨーグルトフルーツソース	ご飯 ハヤシライス コンソメスープ さつま芋のはちみつバター風味 フルーツカクテル缶	ご飯 すまし汁 銀ひらすのごまだれ漬け 玉ねぎのおかかサラダ 黄桃缶				
おやつ	クリームパン	バナババロア	水ようかん				
夕 食	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麴焼き かぶの煮物 ほうれん草としめじの和え物	ご飯 すまし汁 白身魚の沢煮 切り干し大根の煮物 シェルマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 揚げ出し豆腐かに風味あん れんこんと竹輪の炒め煮 チンゲン菜のボン酢和え				