

2025年 9月 献立表

(仕入れの都合により変更する事があります)

日	曜日	主 食	主 菜	副菜(デザート)	汁・飲物	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1	月	ご飯	チキンステーキ	サラスパ和え	みそ汁	712	24.5	18.0	3.7
2	火	ご飯	すき焼き煮	ちくわきんぴら	みそ汁	886	35.3	29.6	5.5
3	水	ご飯	カジキ唐揚げ	ピーマン炒め	みそ汁	676	27.9	15.4	3.9
4	木	焼きそば	海藻サラダ	ジョア	スープ	484	20.8	9.3	5.8
5	金	親子丼	スパサラダ	フルーツ	スープ	821	30.6	22.0	4.3
6	土								
7	日								
8	月	ご飯	ハンバーグ	マカロニサラダ	スープ	805	25.0	27.0	1.8
9	火	ご飯	甘塩サバ焼き	レンコン炒め	みそ汁	744	30.3	16.5	5.3
10	水	ハヤシライス		アメリカンサラダ	スープ	680	20.8	16.0	3.4
11	木	ご飯	肉団子煮	春雨サラダ	みそ汁	742	26.0	16.8	4.3
12	金	ナポリタン	ツナサラダ	バナナ	スープ	617	20.2	12.5	2.2
13	土								
14	日								
15	月								
16	火	パン	唐揚げ	サラダ	シチュー	621	31.5	24.4	2.8
17	水	ご飯	厚揚げ焼き	ごぼう和え	みそ汁	698	21.3	20.6	2.4
18	木	海老ピラフ	ミニ春巻き	ごま和え	みそ汁	758	25.5	25.6	3.3
19	金	ご飯	ポークソテー	トマトサラダ	スープ	675	21.7	19.8	1.4
20	土	ご飯	豚肉のピカタ	酢の物	みそ汁	740	27.5	19.0	3.1
21	日								
22	月	ご飯	コロッケ	スパサラダ	スープ	787	18.0	21.7	2.4
23	火								
24	水	ご飯	肉キャベツ炒め	がんも煮	みそ汁	703	26.9	16.7	3.7
25	木	ミートソース	ポテトサラダ	ヨーグルト	スープ	699	29.2	24.4	2.0
26	金	ご飯	イカフライ	肉じゃが	みそ汁	755	25.2	15.7	4.7
27	土	チャーハン	ウインナー炒め	ミニサラダ	スープ	543	12.5	14.6	3.1
28	日								
29	月	ご飯	ささみフライ	オクラのおかか和え	みそ汁	751	37.5	15.6	3.6
30	火	カレーライス	トマトサラダ	ヤクルト1000	スープ	724	20.1	13.6	3.0
					平均	710.0	25.4	18.9	3.4



[ひとこと]たんぱく質・ビタミンB1(豚肉・卵・牛乳・かぼ
ちゃ等)は疲労回復に効果あり。
栄養バランスの取れた食事で夏の疲れをとりましょう。

令和7年 9 月 献 立

日	曜日	昼食				夕食			
		主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物
1	月					ご飯	車麩の卵とじ	人参しりしり	汁物
2	火					ご飯	魚の照り焼き	白和え	汁物
3	水					ご飯	肉じゃが	茄子の辛子和え	汁物
4	木					ご飯	肉団子煮	キャベツの 塩昆布	汁物
5	金					ぶっかけうどん	季節の天ぷら	浅漬け	フルーツ
6	土	ご飯	生姜焼き	マカロニ サラダ	汁物	スクランブルオムライス・マカロニのチーズクリーム・カリ フラワーのマリネ			
7	日	ご飯	回鍋肉	中華サラダ/ ゼリー	汁物	醤油ラーメン・みずくわいの醤油炒め・わかめと玉ねぎのツナサラダ			
8	月					ご飯	かに玉	切干大根	汁物
9	火					ご飯	厚揚げの酢豚風	おかか醤油の 温奴	汁物
10	水					ナポリタン		青菜のツナ和え	スープ
11	木					ちらし寿司	筑前煮	浅漬け/ フルーツ	花麩のお吸い物
12	金	敬老会メニュー				ご飯	キャベツの 肉味噌炒め	きんぴらごぼう	汁物
13	土	ご飯	唐揚げ (付合せ)	青のりじゃが/ ゼリー	汁物	ご飯	牛肉と豆腐の卵とじ・かぼちゃの含め 煮・もやしの酢の物		汁物
14	日	他人丼・紅生姜		スパサラ/ プリン	汁物	ご飯	天然ぶりの照り焼き・甘酢しょうが・切 り昆布と揚げの煮物・スパサラ		汁物
15	月	ポークカレー・福神漬け		コールドスロー/ 杏仁豆腐	汁物	栗赤飯	天ぷら5種・天つゆ・高野の炊き合わ せ・日本酒ジュレ		汁物
16	火					ご飯	揚げだし豆腐	切干大根サラダ	豚汁
17	水					ご飯	チーズはんぺん フライ	ひじき煮	汁物
18	木					ご飯	ムニエル (付合せ)	トマトサラダ	汁物
19	金					かけ蕎麦		磯辺揚げ	汁物
20	土	ご飯	ハンバーグ	玉子豆腐/ 杏仁豆腐	汁物	ご飯	あじの蒲焼き・花人参(付合せ)しつとり炒め 高野豆腐・キャベツとコーンのお浸し		汁物
21	日	三食丼(そぼろ・玉子・青菜)		春雨サラダ	汁物	ちらし寿司	白菜とちくわのお浸し・人参と煮し菜 の和え物		汁物
22	月					焼きそば	ナゲット/サラダ	浅漬け	汁物
23	火	ハヤシライス		ポテトサラダ/ プリン	汁物	ご飯	さんまの塩焼き・ゆでほうれん草(付合せ)・豆 乳がんもの含め煮・柿なます		汁物
24	水					炊込みご飯	魚の 野菜あんかけ	さつま芋もサラダ	汁物
25	木					ご飯	車麩煮物	白和え	汁物
26	金					ご飯	豚肉きのこ炒め	卵の花	汁物
27	土	ご飯	麻婆豆腐	ニラと玉子炒 め/ゼリー	汁物	ご飯	にしんの柚子すだちおろし煮・レバー の生姜煮・わかめと玉ねぎツナサラダ		汁物
28	日	ご飯	肉野菜炒め	冷奴/ 杏仁豆腐	汁物	ご飯	ハンバーグ・ポテト(付合せ)・カリフラワーの 豆乳和え・高菜ピーナツ和え		汁物
29	月					ご飯	鶏団子の トマト煮込み	わかめときゅうり のぬた	汁物
30	火					ご飯	魚のフライ (付合せ)	キャベツとウイン ナーのコンソメ煮	汁物

- ※1 朝食については週間献立表によりご提供します。
※2 土日祝の夕食はクックデリになります。
※3 土日祝の昼食には飲み物かデザートが付きます。

【今月のひとこと】
旬が夏から秋へと切り替わる季節です。
旬の食材はその時々に必要な栄養素を豊富に含んで
います。秋の食材である、さつま芋、きのこなどは消
化器官系の働きを活発にしたり、お腹の調子を整えたり
します。