

2026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	火	ご飯	チキンステーキ	サラスパ和え	みそ汁	694	27.4	17.1	3.1
2	水	ご飯	すき焼き煮	ちくわきんぴら	みそ汁	670	28.8	12.9	2.7
3	木	ご飯	カジキ唐揚げ	ピーマン炒め	みそ汁	665	31.7	7.2	4.5
4	金	冷やし中華	海藻サラダ	ジョア	スープ	749	25.7	12.7	3.8
5	土	天丼	スパサラダ	ぜりー	スープ	813	25.9	22.5	3.2
6	日								
7	月								
8	火	ご飯	ハンバーグ	マカロニサラダ	スープ	773	24.2	25.4	1.8
9	水	ご飯	甘塩サバ焼き	レンコンきんぴら	みそ汁	771	33.6	19.1	5.3
10	木	ハヤシライス		アメリカンサラダ	スープ	668	19.8	15.5	2.9
11	金	ご飯	肉団子煮	春雨サラダ	みそ汁	728	25.1	15.3	3.6
12	土	ナポリタン	ツナサラダ	フルーツ	スープ	615	20.0	12.5	2.2
13	日								
14	月	ご飯	豚肉のピカタ	酢の物	みそ汁	729	25.0	17.5	3.7
15	火	ご飯	コロッケ	ごぼう和え	スープ	813	19.6	23.2	3.3
16	水	パン	唐揚げ	サラダ	シチュー	680	30.0	30.0	2.9
17	木	ご飯	厚揚げあんかけ	スパサラダ	みそ汁	861	24.3	34.3	2.8
18	金	海老ピラフ	サラダ	ごま和え	みそ汁	551	19.6	8.0	2.7
19	土	ご飯	ポークソテー	トマトサラダ	スープ	686	22.0	21.4	1.8
20	日								
21	月								
22	火								
23	水								
24	木	ご飯	肉キャベツ炒め	がんも煮	みそ汁	633	21.7	9.3	3.8
25	金	ミートソース	ポテトサラダ	ヨーグルト	スープ	591	23.8	19.7	1.8
26	土	ご飯	イカフライ	肉じゃが	みそ汁	753	24.9	15.8	3.2
27	日								
28	月	チャーハン	ウインナー炒め	ミニサラダ	スープ	568	15.8	14.6	4.1
29	火	ご飯	ささみフライ	オクラのおかか和え	みそ汁	741	38.3	14.1	3.7
30	水	カレーライス	サラダ	ヤクルト1000	スープ	680	17.9	11.9	2.4
【今月の誕生日】おめでとうございます！					平均	701.5	24.8	17.3	3.2
5 日 M.Wさん(9月6日)					基準値	841	26.7	18.2	2.4



【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8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	火					ご飯	がんも煮	白和え	汁物
2	水					ご飯	魚の照り焼き	人参しりしり	汁物
3	木					ご飯	肉じゃが	茄子の辛子和え	汁物
4	金					ご飯	鶏の照り焼き	ひじき煮	汁物
5	土	ご飯	回鍋肉	中華サラダ ゼリー	汁物	ご飯	ハンバーグ(きのこあん)・ポテトフライ・ ラタトゥイユキャベツと青さのナムル		汁物
6	日	ご飯	生姜焼き	かぼちゃ煮 杏仁豆腐	汁物	ご飯	さんまの香味煮・豆腐けんちん煮・カリ フラワーと小松菜のお浸し		汁物
7	月	ご飯	豚大根	ジャーマンポテ ト・プリン	汁物	ご飯	イワシの梅煮・青菜とピーマンのカラフ ル炒め・和風スパゲティサラダ		汁物
8	火					ご飯	かに玉	切干大根	汁物
9	水					ご飯	厚揚げの酢豚風	炒り豆腐	汁物
10	木					ご飯	はんぺんフライ	わかめとカニカマ の酢の物	汁物
11	金	敬老会メニュー				ご飯	車麩の卵とじ	ひじき煮	汁物
12	土	ご飯	肉野菜炒め	かぼちゃ煮・ ジュース	汁物	長崎ちゃんぽん・しゅうまい・ミルクゼリー・牛乳プリン			
13	日	ご飯	唐揚げ	マカロニサラダ プリン	汁物	ご飯	ビビンバ・カリフラワーの豆乳クリーム 和え・かに玉風かまぼこ		汁物
14	月					ご飯	肉豆腐	トマトと玉ねぎの 甘酢和え	汁物
15	火					ご飯	キャベツの肉みそ炒め	春雨サラダ	汁物
16	水					ご飯	揚げだし豆腐	切干大根	汁物
17	木					焼きそば	ナゲット/サラダ	浅漬け	汁物
18	金					ご飯	チキンステーキ キ	サツマイモ煮	汁物
19	土	カレーライス・福神漬け	さつまいも煮		汁物	ご飯	さばの味噌煮・さつま芋の甘煮・キャ ベツと青さのナムル		汁物
20	日	ご飯	豚丼	玉子豆腐 杏仁豆腐	汁物	ご飯	タラの和風あんかけ・人参とわかめの 土佐煮・おからのツナのサラダ		汁物
21	月	三食丼(そぼろ・玉子・青菜)	春雨サラダ・ ゼリー		汁物	ご飯	栗ご飯・天ぷら5種盛り合わせ・天つ ゆ・高野の炊き合わせ・日本酒ジュレ		汁物
22	火	親子丼・紅生姜	スパサラダ・ コーヒゼリー		汁物	ご飯	豚肉の生姜焼き・きのこ入りひじき 煮・人参とピーマンの胡麻和え		汁物
23	水	ハヤシライス	ポテトサラダ・ プリン		汁物	ご飯	いわしの山椒煮・茄子の吉野煮・キャ ベツとコーンのお浸し		汁物
24	木					ご飯	麻婆豆腐	キャベツのお浸し	汁物
25	金					ご飯	豚小間とピーマ ン炒め	卵の花	汁物
26	土	ご飯	肉豆腐	ポテトサラダ・ 杏仁豆腐	汁物	ご飯	天然ぶりの照焼き・甘酢しょうが・白 菜のうま煮・おくらのお浸し		汁物
27	日	ご飯	麻婆豆腐	棒棒鶏・ゼリー	汁物	ご飯	にしの山椒煮・切り昆布と油揚げの 煮物・小松菜のナムル		汁物
28	月					ご飯	厚揚げの卵とじ	白和え	汁物
29	火					ご飯	クリームシチュー	かぼちゃのそぼろ煮	汁物
30	水					ナポリタン		青のりじゃが	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。
9 月 11 日 Y.W 様
お誕生日おめでとうございます。

【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。