

献立表

期 間：2025/9/1～2025/9/30

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		ごはん 厚焼き卵 大根おろし オレンジ 味噌汁 梅干し	ごはん オムレツ サラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 冷奴 切干大根煮 ぶどう 味噌汁 味噌汁 海苔	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 温泉玉子 オクラごま和え フルーツ 味噌汁 漬物	ごはん 目玉焼き ふきの煮物 ヨーグルト 味噌汁 梅干し
昼食		ごはん 鰯の南蛮漬け 厚揚げ煮 法蓮草なめこ和え 吸物	ごはん 肉味噌豆腐 茄子のソテー はんぺんのサラダ 吸物	いなり寿司 炊き合わせ いんげんの和えもの ミニそば	ごはん ミートローフ じゃがいもコンソメ煮 ブロッコリーサラダ スープ	ごはん かきたまにゆうめん 南瓜の天ぷら 白菜おかつ和え デザート	ごはん 回鍋肉 青梗菜とエビ炒め カリフラワーサラダ 吸物
夕食		ごはん 鶏肉の梅煮 ニラ卵炒め 胡瓜の和え物 味噌汁	ごはん 豚キムチ 白菜中華煮 豆サラダ 味噌汁	ごはん スパニッシュオムレツ 鯖*チリ*じゃってり煮 小松菜じゃこ和え 味噌汁	ごはん 赤魚の煮付け うの花炒り煮 ネギの酢味噌和え 茶碗蒸し	ごはん 豚バラ肉の塩炒め 長芋の白煮 白菜おかつ和え 吸物	ごはん ブリの甘酢炒め 里芋煮 刈り取りサラダ 味噌汁
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ごはん 旬菜焼 なめこおろし バイン 味噌汁 味噌汁 味噌汁 海苔	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト 味噌汁 味噌汁 ふりかけ	ごはん 白花豆甘煮 ひじき煮 りんご 味噌汁 漬物	ごはん 玉子豆腐 キャベツの塩昆布和え ヨーグルト 味噌汁 味噌汁 海苔	ごはん ごぼう天 とろろ キウイ 味噌汁 味噌汁 梅干し	ごはん ケチャブソテー ポチトサラダ ヨーグルト 味噌汁 味噌汁 ふりかけ	ごはん 野菜天煮 もずく バナナ 味噌汁 味噌汁 味噌汁 海苔
昼食	ごはん 鶏肉のごまだれ炒め がんも煮 小松菜お浸し 味噌汁	ごはん ポークチャップ風 キャベツの黒コショウ炒め スパゲティーサラダ コンソメスープ	ごはん 焼き肉風 竹輪のお好み揚げ 青梗菜柚子和え わかめスープ	ごはん エビチリ ビーフン炒め 胡瓜の搾菜和え 中華スープ	ごはん 天津飯 焼き餃子 もやしのナムル 中華スープ	ごはん 白身魚の煮付け 五目煮 大根なます 味噌汁	ごはん ビーマンの肉詰め焼き もやかポチン酢 ツナじゃが コンソメスープ
夕食	ごはん 鯖の山椒焼 ふるふき大根 もやしの胡麻和え 吸物	ごはん カレイ照焼き 豆腐チャンプル 切干大根サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚のムニエル 彩りソース じゃがいも土佐煮 春菊のうまみ酢 味噌汁	ごはん 鶏肉の治郎煮 茄子のソテー 菜の花錦糸和え 吸物	ごはん 鶏肉のビザ焼き 野菜のミルク煮 マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん 親子煮 冬瓜煮 オクラの和え物 吸物	ごはん 鯖の甘辛煮 さつまいもレモン煮 ひじきサラダ 味噌汁
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ごはん 金時豆 アスパラのおかつ和え ヨーグルト 味噌汁 味噌汁 漬物	ごはん 厚焼き卵 大根おろし オレンジ 味噌汁 味噌汁 梅干し	ごはん オムレツ サラダ ヨーグルト 味噌汁 味噌汁 ふりかけ	ごはん 冷奴 切干大根煮 ぶどう 味噌汁 味噌汁 海苔	ごはん スクランブルエッグ オクラごま和え ヨーグルト 味噌汁 味噌汁 ふりかけ	ごはん 温泉玉子 オクラごま和え フルーツ 味噌汁 味噌汁 漬物	ごはん 目玉焼き ふきの煮物 ヨーグルト 味噌汁 味噌汁 梅干し
昼食	ごはん 冷しゃぶ かぼちゃ煮付け 春雨のサラダ 味噌汁	ごはん 月見うどん 厚揚げの野菜あんかけ 長芋の酢の物 デザート	ごはん ハンバーグデミグラスソース スパゲティーソテー サラダ コンソメスープ	ごはん 麻婆豆腐 なすのソテー 切干大根ナムル わかめスープ	ごはん 豚肉ステーキソース炒め 里芋の含め煮 胡瓜のみぞれ和え 吸物	ごはん 鯖の味噌煮 野菜炒め 焼き菓コロッケ 吸物	ごはん 鶏肉のごま照焼き 高野豆腐の含め煮 小松菜の和え物 味噌汁
夕食	ごはん 赤魚の西京焼き 小松菜塩田煮 白和え 吸物	ごはん 白身魚のムニエル もやしのソテー えんどう豆サラダ ミネストローネ	ごはん 鯖の柚子胡椒あんかけ 切麩の卵とじ わけぎのめたと和え 吸物	ごはん 白身魚のピカタ 大根のクリーム煮 マカロニサラダ スープ	ごはん メバルの煮つけ がんも煮 海藻サラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の照焼き 冬瓜そぼろ煮 法蓮草の胡麻和え 吸物	ごはん 鮭の香味蒸し 人参しりしり じゃが芋甘酢漬け 味噌汁
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ごはん 旬菜焼 なめこおろし バイン 味噌汁 味噌汁 味噌汁 海苔	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト 味噌汁 味噌汁 梅干し	ごはん 白花豆甘煮 ひじき煮 りんご 味噌汁 味噌汁 ふりかけ	ごはん 玉子豆腐 キャベツの塩昆布和え ヨーグルト 味噌汁 味噌汁 海苔	ごはん ごぼう天 とろろ キウイ 味噌汁 味噌汁 梅干し	ごはん ケチャブソテー ポチトサラダ ヨーグルト 味噌汁 味噌汁 ふりかけ	ごはん 野菜天煮 もずく バナナ 味噌汁 味噌汁 味噌汁 海苔
昼食	ごはん 豚肉の生姜炒め 青糸昆布煮 オクラの梅和え 味噌汁	ごはん アジの梅しそフライ 長芋の白煮 水菜のお浸し 味噌汁	ごはん サバの香味ダレ さつまいも甘煮 菜の花のお浸し 味噌汁	ごはん 天ぷら盛り合わせ ふるふき大根 白和え 吸物	ごはん メバルの煮つけ うの花炒り煮 ほうれん草の和え物 茶碗蒸し	ごはん カレーライス ハムカツ サラダ ゼリー	ゆかりご飯 秋刀魚の塩焼き 炒り豆腐 茄子のごま和え 吸物
夕食	ごはん 鯖の粕漬け焼き ゴーヤチャンプル 白菜のからし酢 味噌汁	ごはん 豚肉と野菜炒め 煮しめ 茄子の生姜和え 味噌汁	ごはん 豚肉と茄子炒め 白菜とあげの煮浸し チンゲン菜梅和え 吸物	ごはん 鶏肉のコーンマヨ焼 もやしソテー きのこのごま和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のホイイル蒸し がんも煮 酢の物 けんちん汁	ごはん 鰯の蒲焼風 肉詰めいなり煮 白菜の梅肉和え 味噌汁	ごはん 豚肉おろし煮 じゃが芋そぼろ煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁
	28	29	30				
朝食	ごはん 金時豆 アスパラのおかつ和え ヨーグルト 味噌汁 味噌汁 漬物	ごはん 厚焼き卵 大根おろし オレンジ 味噌汁 味噌汁 梅干し	ごはん オムレツ サラダ ヨーグルト 味噌汁 味噌汁 ふりかけ				
昼食	ごはん 蒸し鶏のごまだれ ひじき煮 長芋の梅和え 味噌汁	ごはん サバの塩焼き さつまいもレモン煮 ブロッコリーツナ和え デザート	ごはん 八宝菜 水餃子 春雨の中華和え デザート				
夕食	ごはん 鮭のムニエル 枝豆とえび炒め マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん 肉団子の煮物 厚揚げ煮 玉ねぎポン酢和え 吸物	ごはん ホキのネギソース 南瓜のいとこ煮 柚子大根 吸物				