

2026年9月度 献立表(常食 - 昼食 - 基本食)

日	月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日	5日
		ごはん 鯖のねぎ味噌焼き 切干大根の煮物 胡瓜と海藻の甘酢和え すまし汁（素麺・三つ葉）	ごはん 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の煮物 いんげんの塩昆布和え 味噌汁（おつゆ駄・ネギ）	ごはん ヤンニョムチキン ニラもやし炒め オクラとヤングコーンの中華和 中華スープ（木耳・玉ネギ）	いもごはん 黄金カレイの塩麹焼き 金平ごぼう キャベツのピーナッツ和え すまし汁（かまぼこ・ネギ）	ごはん 鶏とゆで玉子の煮物 かき揚げ 茄子の胡麻和え 味噌汁（南瓜・大根葉）
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
ごはん 白身魚ムニエルハニーマスター ジャーマンポテト 小松菜のドレ和え コンソメスープ	ごはん 照り焼きハンバーグ ひじき大豆煮 さつま芋のレモン煮 すまし汁（おつゆ駄・ねぎ）	おにぎり 月見うどん チンゲン菜の辛子和え フルーツ（キウイ）	ごはん ホッケの塩焼き 小松菜の炒め煮 山菜のおろし和え 味噌汁（ごぼう・大根葉）	カレーライス 漬物（福神漬け） カリフラワーと茹で卵のサラダ フルーチェ（ミックスオレンジ）	ごはん 回鍋肉 海老シューマイ 胡瓜とわかめの中華和え 中華スープ（きくらげ・ネギ）	ごはん 白身魚の竜田揚げ 枝豆の玉子とじ 水菜ともやしの和え物 味噌汁（巻き駄・だいこん葉）
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
ごはん 豚肉と里芋の煮物 茄子とオクラの煮浸し 中華風冷奴 わかめスープ	麦ごはん 鯖の柚子胡椒焼き レンコン金平 とろろ芋 味噌汁（玉ねぎ・ネギ）	ごはん 干草焼き 炊き合わせ 白菜と胡瓜のぼん酢和え すまし汁（おつゆ駄・わかめ）	ごはん 牛肉とチンゲン菜のオイスター ミニ春巻き ブロッコリーの辛子和え 中華スープ（クリームコーン・	ごはん 鯖の塩焼き 厚揚げと白菜の煮物 ごぼうサラダ すまし汁（素麺・ネギ）	ごはん 鶏肉の唐揚げ 竹の子と桜えびの炒め物 小松菜の塩昆布和え 味噌汁（巻き駄・だいこん葉）	ごはん 鮭のチャンチャン焼き さつま芋のいとこ煮 カリフラワーの梅和え すまし汁(花駄・みつば)
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
ごはん 鶏肉のガーリックバター焼き 大豆のトマト煮 チンゲン菜の和え物 コンソメスープ	赤飯 合鴨の煮物 蓮根まんじゅう 天ぷら盛り合わせ 赤だし（てまり駄・みつば）	ごはん 豆腐の五目野菜あんかけ 明太スパソテー 茄子の胡麻和え すまし汁（わかめ・ネギ）	おにぎり（のりたま） けんちんそば キャベツと胡瓜の浅漬け 抹茶ゼリー	ごはん 鮭のきのこクリームソース 人参しりしり 白菜と水菜のドレ和え コンソメスープ	ごはん とんかつ かぶのカニ風味あんかけ トマトと胡瓜の甘酢和え 味噌汁（おつゆ駄・ネギ）	ごはん 太刀魚のカレー風味焼き 五目ひじき煮 和風サラダ すまし汁（卵豆腐）
27日	28日	29日	30日			
ごはん 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーの湯葉あんかけ 大根の青じそおかか和え すまし汁（わかめ・ネギ）	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き じゃが芋のマスタード炒め チンゲン菜の柚子和え コーンスープ	ごはん 牛肉とエリンギの甘辛炒め グリーンピースの玉子とじ 白菜のドレ和え 味噌汁（おつゆ駄・ネギ）	鶏飯 さつま揚げの煮物 茄子と胡瓜の浅漬け しろくま風寒天			