

予 定 献 立 一 覧 表

2026/8/24 14:25
1 / 1

令和 8年 9月16日 ～ 令和 8年 9月22日

【 常 食 】

9月16日(水)			9月17日(木)			9月18日(金)			9月19日(土)			9月20日(日)			9月21日(月)			9月22日(火)			
朝	御飯(180g) 味噌汁(カブ・葉) 魚の塩焼(サバ) 玉葱のソテー 味付けのり 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・小松菜) 豆腐のみぞれあん カリフラワーの炒め物 ふりかけ 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(白菜・麩) ハンパンの煮物 キャベツの和風炒め 味付けのり 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(ナス・高野) 豆乳カンモの煮物 冬瓜の炒り煮 ふりかけ 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(麩・玉葱) 炒り豆腐 小松菜のゴマ和え 味付けのり 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(白菜・葉) ミートボール 玉葱の三色炒め ふりかけ 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(大根・油揚げ) オムレツ インゲンの中華炒め 味付けのり 牛乳200		
																					
昼	御飯(180g) 麻婆豆腐 キャベツの炒り煮 マカロニサラダ パイン・オレンジ			御飯(180g) 魚の柚子味噌焼(アジ) アスパラの炒め物 胡麻マヨ和え いちごババロア			御飯(180g) 鶏肉のピザ焼 高野豆腐の炒り煮 華風和え バナナ・洋梨缶			御飯(180g) 鯖のミリン焼 白菜と油揚げの炒め物 ゆかり和え ゼリー60(オレンジ)			御飯(180g) 回鍋肉 車麩の炒り煮 焼なす オレンジ・白桃缶			「敬老の日」 赤飯 魚のしそ味噌焼(サバ) 鶏肉と大根の炒り煮 モヤシと青菜のナムル 水ようかん			御飯(180g) 魚の薬味焼(メルルーサ) なすの炒り煮 ブロッコリーのドレッシング 和え フルーツポンチ		
																					
タ	A	B		A	B		御飯(180g) すまし汁(花麩) 魚の生姜焼(ブリ) 小松菜と春雨の炒め物 ブロッコリーとササミのサラダ			御飯(180g) 味噌汁(オクラ・里芋) 豚肉のレモン醤油焼 じゃが芋とハムのソテー スパゲッティサラダ			御飯(180g) 味噌汁(青菜・エノキ) 魚の野菜マヨネーズ焼(タラ) 海老炒め サツマ芋サラダ			御飯(180g) すまし汁(豆腐) 鶏肉の柚子照焼 キャベツの炒り煮 ワカメの酢の物			A	B	
	御飯(180g) 味噌汁(オクラ・アサリ) スパニッシュオムレツ 鶏肉と大根の煮物 辛子和え	三色丼 味噌汁(オクラ・アサリ) ・ 鶏肉と大根の煮物 辛子和え		御飯(180g) 味噌汁(ジャガイモ・油揚げ) 豚肉の甘酢炒め 南瓜のいとこ煮 白菜とカニの酢の物	おろし肉そぼろ(冷) ・ 南瓜のいとこ煮 白菜とカニの酢の物														御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・アサリ) 豚肉のレモン醤油焼 里芋のそぼろ炒り煮 春雨サラダ	味噌ラーメン シューマイ(2個) ・ 里芋のそぼろ炒り煮 春雨サラダ	
1 日 合 計	kcal	1793.22	1818.84	kcal	1819.37	1763.76	kcal	1781.93	kcal	1792.19	kcal	1795.78	kcal	1808.19	kcal	1790.43	1782.21	kcal			
	蛋白質	68.27	72.74	g	蛋白質	70.88	66.89	g	蛋白質	68.8	g	蛋白質	67.3	g	蛋白質	65.13	69.03	63.54	g		
	脂質	54.64	56.03	g	脂質	50.72	49.26	g	脂質	52.77	g	脂質	53.52	g	脂質	49.9	50.08	54.1	g		
	炭水化物	272.94	289.89	g	炭水化物	289.35	276.89	g	炭水化物	274.39	g	炭水化物	279.89	g	炭水化物	293.02	280.53	270.21	g		
	食塩相当	6.78	6.99	g	食塩相当	6.02	6.74	g	食塩相当	6.92	g	食塩相当	6.79	g	食塩相当	6.83	6.55	6.96	g		

都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。
あらかじめご了承ください。

備考

予 定 献 立 一 覧 表

2026/8/24 14:32
1/1

令和 8年 9月23日 ~ 令和 8年 9月29日

【 常 食 】

9月23日(水)			9月24日(木)			9月25日(金)			9月26日(土)			9月27日(日)			9月28日(月)			9月29日(火)					
朝	御飯(180g) 味噌汁(玉葱・高野) かに豆腐 白菜のポン酢和え ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(オクラ・エノキ) 納豆 キャベツの炒り煮 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・ナス) 海老団子のコンソメ煮 かりフラワーの炒め ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(里芋・麩) 豆腐と野菜の旨煮 小松菜のシラス和え 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(大根・葉) いわしの甘露煮 もやしの炒り煮 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・インゲン) 豆腐のみぞれあん アスパラの炒め物 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(里芋・高野) チキンボール煮 ツナの野菜炒め ふりかけ 牛乳200										
																							
昼	『秋彼岸』 きのこご飯 魚の煮付け(赤魚) 高野豆腐の炒り煮 かぶの甘酢 おはぎ		御飯(180g) 鶏肉のマーマレード・照焼 小松菜とベーコンの炒め物 白菜のドレッシング和え バナナ・黄桃缶		御飯(180g) 魚の味噌漬け焼(ぶり) 生揚げの炒め煮 白菜のマリネ フルーチェ		御飯(180g) 鶏肉のチーズ・焼 白菜の炒り煮 辛子マヨネーズ和え パイン・オレンジ		御飯(180g) 焼肉 エビとブロッコリーの塩炒め 胡瓜とかぶの甘酢漬 フルーツヨーグルト		カレーライス ・ 冬瓜のかにあんかけ ビーフンサラダ バナナ・洋梨缶		御飯(180g) 魚の胡麻しそ焼(メルルサ) かぶのホトフ キャベツの甘酢和え チョコバナナ										
																							
タ	A	B	A	B	『十五夜』 御飯(180g) 味噌汁(かぶ・葉) すき焼き風煮 ふろふき大根 キャベツとキュウリの酢の物 十五夜ゼリー			御飯(180g) 味噌汁(高野・アサリ) 蒸魚の葱ソース(サワラ) サツマ芋の甘辛煮 ササミと大根の和え物			御飯(180g) すまし汁(花麩) 白身魚のガーリックソテー 茄子と挽肉の炒め煮 華風和え			御飯(180g) 味噌汁(麩・小松菜) 魚の生姜煮(サバ) キャベツのあさり炒め スパゲッティサラダ			A	B					
	御飯(180g) 味噌汁(里芋・麩) 青椒肉絲 風 マカロニのコンソメソテー 南瓜のサラダ	仙台麩の卵とじ丼 味噌汁(里芋・麩) ・ マカロニのコンソメソテー 南瓜のサラダ	御飯(180g) 味噌汁(ジャガイモ・葱) 魚の蒲焼(アジ) ビーフン炒め ほうれん草の胡麻和え	スパゲティホリタン ・ ビーフン炒め ほうれん草の胡麻和え													御飯(180g) 味噌汁(ジャガイモ・葱) 鶏肉のチャーシュー風 竹輪と茄子の炒り煮 きんとん	焼うどん ・ 竹輪と茄子の炒り煮 きんとん					
1 日 合 計	kcal	1785.42	1849.18	kcal	kcal	1785.65	1791.22	kcal	kcal	1790.3	kcal	kcal	1792.76	kcal	kcal	1802.3	kcal	kcal	1803.38	kcal	kcal	1801.75	1847.03
	蛋白質	70.23	67.17	g	蛋白質	70.27	66.46	g	蛋白質	64.74	g	蛋白質	72.87	g	蛋白質	72.82	g	蛋白質	64.34	g	蛋白質	66.35	66.35
	脂質	43.37	48.31	g	脂質	50.96	53.72	g	脂質	55.8	g	脂質	47.87	g	脂質	50.57	g	脂質	46.74	g	脂質	45.6	43.94
	炭水化物	294.68	301.97	g	炭水化物	281.01	279.52	g	炭水化物	275.13	g	炭水化物	284.59	g	炭水化物	278.37	g	炭水化物	300.84	g	炭水化物	296.61	308.7
	食塩相当	7.14	7.23	g	食塩相当	6.81	6.67	g	食塩相当	6.83	g	食塩相当	6.84	g	食塩相当	6.58	g	食塩相当	7.53	g	食塩相当	6.88	7.31

都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。
あらかじめご了承ください。

備考