

献立だより 2026年9月



月	火	水	木	金	土	日				
日付	1	2	3	4	5	6				
朝	ごはん ほうれん草オムレツ もやしの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん 照り焼き風肉団子 マカロニサラダ 味噌汁(白菜・人参)	ごはん だし巻き卵 キャベツとしめじの豆乳和え 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	青菜雑炊(うまい菜) キャベツとウィンナーのソテー さつまいもとオレンジのサラダ のり佃煮	ごはん 5品目具材の玉子焼き キャベツとなめこの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)				
昼	ごはん 白身魚の山椒煮 大根と豚肉の炒め物 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(しそ・あさり) 白味噌仕立て	ごはん クリームチキン キャベツとツナのソテー 玉子豆腐 味噌汁(絹揚げ・大根菜)	ごはん 白身魚の生姜煮 松風焼き 味噌汁(ソーメン) いりこ風味 高菜炒め	他人丼(豚肉) 卵の花 大根とコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(あさり・キャベツ)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ 大根と平天の炒め煮 ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 銀ひらすの照り煮 大根の金平 スパゲティサラダ 味噌汁(さつまいも・しいたけ) いりこ風味				
お	ごはん 豚肉のオイスター炒め やっこ(大葉味噌大)	ごはん 赤魚の焼き浸し 大豆とえびの煮物 小松菜と平天のわびさし和え 味噌汁(もやし・わかめ)	ごはん 八宝菜 肉シュマイ 味噌汁(大根・油揚げ) 麦白味噌仕立て ミルク寒天のあんずソースかけ	手作り抹茶フリン(ホイップクリーム添え) 牛乳	ごはん ホッケの塩麹焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 味噌汁(大根菜・ちくわ) 白味噌仕立て 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) ペコンと枝豆の塩バターソテー しろなと人参のピリ辛和え 赤だし(白菜・白ねぎ)				
日付	7	8	9	10	11	12				
朝	ごはん ミートオムレツ アスパラの和え物 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ごはん レモンチキン ブロッコリーとちりめんのおから和え 味噌汁(しそ・しいたけ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 大根のパンパンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ごはん 干草焼き 納豆 味噌汁(油揚げ・じゃがいも)	ごはん チキンナゲット(ケチャップ) 白菜と大根菜のお浸し 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)	ごはん メケケの焼き浸し カリフラワーといんげんのおからサラダ 味噌汁(白菜・人参)	ごはん 玉子焼き 白菜と平天の和え物 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)			
昼	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) キャベツとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん きつねそば 大根と豚肉の利休煮 いんげんとコーンのスローサラダ	ごはん シロガネダの生姜煮 なすの味噌炒め 白菜と油揚げの和え物 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	ごはん 鶏肉のマスタード焼き まわらかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(なす・巻麴) いりこ風味 手作りぶどうゼリー	ごはん 白身魚の味噌煮 いかふくさ焼き キャベツと平天のたらこマヨサラダ すまし汁(ソーメン)	ごはん ピーチカレー もやしとツナの炒め物 小松菜と油揚げの白ごま和え	ごはん ぶりの照り焼き 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁(里芋・わかめ) いりこ風味 キャベツの浅漬け			
お	ムース(ぶどう)	手作りスイートポテト	手作りロコモセリ(ホイップクリーム添え)	チョコワッフル 牛乳	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りババロア(ミルク時風味)	手作りきなこソフトマフィン 牛乳			
夕	ごはん さばの南部焼き 豚肉の塩ダレ炒め 白菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(もやし・平天) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚フライ(中濃ソース) ごぼうと鶏肉の炒り煮 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根菜)	ごはん 豚肉の山椒煮 やっこ(醤油) 味噌汁(うまい菜・白ねぎ) さくら漬	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とちくわの梅かつお和え 味噌汁(大根菜・人参) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉のブルコギ 大豆煮 味噌汁(里芋・大根) 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	ごはん おでん キャベツと鶏肉の炒め物 もずく酢	ごはん ポークチャップ ふかしじゃがいも(コーン) 冷やし冬瓜 味噌汁(ごぼう・大根菜) 麦白味噌仕立て			
日付	14	15	16	17	18	19				
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(大根・チンゲン菜)	ごはん ブレンオムレツ(クリームソース) ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(大根菜・里芋)	ごはん 揚げ豆腐 カリフラワーのパンパンドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 鶏つみれ いんげんの白ごま和え 味噌汁(キャベツ・もやし)	ごはん だし巻き卵 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ちりめん雑炊 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 もやしとしめじの香味ドレサラダ 手作りりんごゼリー	ごはん かに玉 白菜とアスパラの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・大根菜)			
昼	ごはん さわらの山椒煮 れんこんとちくわの金平 味噌汁(もやし・わかめ) 洋なし缶	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め 切干大根の煮物 揚げなすの甘酢和え すまし汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん えび炒飯 絹揚げのそぼろ煮 胡瓜のごま酢和え 中華スープ(ザーサイ・コーン)	ごはん かれいのグリル(オーロソース) 大豆とこんにやくの煮物 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)	ごはん ビビンバ えびシューマイ かぼちゃのサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 焼きさばの南蛮漬 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草と油揚げのおから和え 味噌汁(白菜・ちくわ)	ごはん 豚肉とキャベツの塩ダレ炒め かぼちゃの含め煮 カリフラワーとコーンのスローサラダ 味噌汁(豆腐・花麴)			
お	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作り柿ミックスゼリー	手作りキャラメルマドレーヌ 牛乳	手作りあんシュ(栗あん)	豆乳かすてら 牛乳	ムース(ピーチ)	手作りバウンドケーキ			
夕	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き いかふくさの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	ごはん 赤魚の和風あんかけ 白菜といかの塩煮 もやしの和風ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ) 白味噌仕立て	ごはん さんまの生姜煮 キャベツとあさりの炒め物 豚汁(豚肉・ごぼう・玉ねぎ) かつおねり梅	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き うまい菜とえのきの中華ドレ和え 味噌汁(おくら・おつゆ麴) いりこ風味	ごはん 銀ひらすの照り焼き 豚肉とパブリカの炒め物 赤だし(大根菜・人参) 白菜のあっさり漬	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツとコーンツレサラダ 味噌汁(大根・あさり)	ごはん 白身魚の煮付け 金平ごぼう 大根と平天の和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参) 白味噌仕立て			
日付	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25	26				
朝	ごはん チキンピカタ うまい菜の豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 白菜としめじの白ごま和え 味噌汁(あさり・絹揚げ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 納豆 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん ハムチーズピカタ 小松菜とちくわの和え物 味噌汁(もやし・わかめ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜と大根菜のピーナツ和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)				
昼	秋のきのこご飯 赤魚の柚庵焼き 大根とグリーンピースのそぼろ煮 マカロニサラダ 味噌汁(白菜・かまぼこ) いりこ風味	ごはん 鯛味噌 ホキの揚げ浸し ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) いりこ風味 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 豚肉と大根の利休煮 なすの揚げ浸し 胡瓜の昆布和え すまし汁(白菜・しめじ)	ハンクワザン・ロールパン 鶏肉とキャベツのスープカレー ブロッコリーのおからサラダ 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん さけの西京焼き 里芋と油揚げの煮物 スパゲティサラダ すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ)	お好み焼き(豚肉) 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁(ごぼう・しいたけ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)				
お	紅白まんじゅう	バウムクーヘン 牛乳	ムース(バナナ)	手作りココアカップケーキ 牛乳	手作りプリン(塩ミルクソース)	手作りあんシュ(こしあん)				
夕	ごはん ハンバーグ(和風ソース) れんこんと豚肉の炒り煮 おくらととろろ和え パイン缶の紅茶ジュレ	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 一口がんと煮物 もやしと平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 揚げ豆腐 キャベツとツナの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・大根菜) きざみ高菜	ごはん 赤魚の照り煮 大根と豚肉の金平 ポテトサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 肉団子の和風あんかけ キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(さつまいも・人参)	ごはん ぶりの生姜煮 やっこ(醤油) もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白菜)				
日付	28	29	30	祝 敬老の日						
朝	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(大根・しいたけ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 大根とちくわのナムル和え 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ)	ごはん 鶏つみれ(トマト) マカロニサラダ 味噌汁(白菜・人参)							
昼	あんかけにゅうめん もやしと豚肉の炒め物 みかん缶	さつまいもごはん 鶏肉のくわ焼き れんこんと油揚げの煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(大根菜・かまぼこ) 白味噌仕立て	ごはん 焼きあじの南蛮漬 高野豆腐のサイコロ煮 もやしといんげんの和え物 味噌汁(おくら・花麴)							
お	もみじまんじゅう	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りもぜりー							
夕	ごはん さばの味噌煮 いかふくさ焼き いんげんとコーンのパンパンドレサラダ すまし汁(キャベツ・わかめ)	ごはん 銀ひらすのソテー(マスタード・タルタルソース) ひじきと鶏肉の炒め煮 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ちりめん山椒	9月24日(木)昼食 スープカレー 9月29日(木)昼食 さつまいもごはん						
スープカレーは北海道が発祥の料理で、歯車を使用した木桶感のあるスープに、具材がごろごろ入っている特徴を再現しました。いつものカレーと異なる味や見た目をお楽しみください。										
さつまいもごはんは、秋の味覚を代表する食材さつまいもと、和の食材を味わいながら季節の移り変わりを楽しめる1品です。味付けはシンプルで、さつまいもの旨味を引き立ててくれます。										

スープカレーは北海道が発祥の料理です。香草を使用した本格感のあるスープに、具材がコロコロ入っている特徴を再現しました。いつものカレーと異なる味や見た目をお楽しみください。

さつまいもごはんは、秋の味覚を代表する炊き込みご飯の一つです。爽やかな秋を感じられ、旬の食材を味わいながら季節の移り変わりを楽しめる一品です。味付けはシンプルで、さつまいもの旨味を引き立てています。