

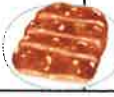


## 献立表



令和7年9月



|    | 9月1日<br>月                                                                                                                 | 9月2日<br>火                                                                                                                  | 9月3日<br>水                                                                                                               | 9月4日<br>木                                                                                                                   | 9月5日<br>金                                                                                                                        | 9月6日<br>土                                  | 9月7日<br>日                                                                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | 小松菜の煮物<br>ツナタマゴサラダ<br>味噌汁<br>牛乳                                                                                           | 木の葉煮<br>長芋なめ茸和え<br>味噌汁<br>野菜ジュース                                                                                           | いわしのつみれ煮<br>キャベツ香味サラダ<br>味噌汁<br>牛乳    | 青梗菜オイスター炒め<br>厚揚げ薬味漬け<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                                                                       | チーズシチュー<br>もずくの酢の物<br>味噌汁<br>野菜ジュース           | ホキの味噌マヨ焼き<br>小松菜の和え物<br>清汁<br>牛乳           | 里芋と鶏肉の旨煮<br>チンゲン菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳  |
| 昼食 | 豆腐ハンバーグカレーあん<br>ジャガイモコンソメ煮<br>なすの青じそ和え<br>味噌汁                                                                             | 鶏の磯辺揚げ<br>チンゲン菜炒め煮<br>トマトと胡瓜のサラダ<br>味噌汁  | 鯖のみぞれあん<br>筑前煮<br>カリフラワー卵サラダ<br>味噌汁  | 十五穀米<br>かに玉<br>じゃがたらこ<br>大根ツナマヨ<br>味噌汁  | とり天<br>ブロッコリー中華煮<br>うぐいす豆<br>清汁                                                                                                  | 麻婆なす<br>長芋かにあんかけ<br>ささみ和え<br>卵とホウレン草の中華スープ | ポークストロガノフ<br>キャベツソテー<br>カクテルサラダ<br>コンソメスープ                                                                            |
| 夕食 | 鶏のゴマだれ焼き<br>もち麦トマト煮<br>玉ねぎサラダ<br>ぶどう缶  | サバの味噌マヨ焼き<br>カブのそぼろ煮<br>キャロットラペ<br>白桃缶                                                                                     | 肉団子トマト煮<br>アスパラのバター風炒め<br>ピクルス<br>カルピスゼリー                                                                               | 酢鶏<br>油茄子<br>南蛮サラダ<br>キウイフルーツ                                                                                               | 豚肉香味炒め<br>ナポリタン<br>白ハンペンおかか和え<br>カクテルフルーツ缶  | スパニッシュオムレツ<br>チンゲン菜の洋風煮<br>薬味きゅうり<br>オレンジ  | 鶏肉ガーリックソース<br>きのこのバター炒め<br>カブのゆかり和え<br>パイナップル                                                                         |



都合により献立の内容が変更することがあります。  
ご了承ください。



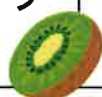
## 献立表



令和7年9月



|    | 9月8日<br>月                                | 9月9日<br>火                             | 9月10日<br>水                                  | 9月11日<br>木                                | 9月12日<br>金                                       | 9月13日<br>土                           | 9月14日<br>日                                            |
|----|------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 朝食 | ふんわり天<br>ほうれん草の磯和え<br>味噌汁<br>牛乳          | カニ入り玉子焼き<br>白菜さっぱり和え<br>味噌汁<br>野菜ジュース | 大根赤みそ煮<br>きゅうりの梅肉和え<br>清汁<br>牛乳             | 黒はんぺん生姜煮<br>なめこおろし<br>味噌汁<br>牛乳           | 大根と豚バラの煮物<br>白菜の和え物<br>味噌汁<br>ヨーグルト              | ひじき煮<br>なすのあっさり和え<br>味噌汁<br>野菜ジュース   | 鶏じゃが<br>キャベツのツナサラダ<br>味噌汁<br>牛乳                       |
| 昼食 | 韓国風焼き肉<br>南瓜甘煮<br>白菜マヨネーズ和え<br>味噌汁       | 麦飯<br>タラの西京焼き<br>厚揚げ煮物<br>とろろ汁<br>清汁  | フライ2種盛り<br>ピーマンと豚肉炒め物<br>トマトと玉ねぎのサラダ<br>味噌汁 | 鶏肉バンバンジーソース<br>カブのコンソメ煮<br>ポテトサラダ<br>味噌汁  | さくらご飯<br>さばの粕漬け焼き<br>里芋そぼろ煮<br>ゆで野菜さっぱり和え<br>味噌汁 | さわらの唐揚げ<br>煮豆<br>きゅうりの和え物<br>味噌汁     | オニオンソースハンバーグ<br>キノコのクリーム煮<br>ブロッコリーとハムのサラダ<br>コンソメスープ |
| 夕食 | さわらのチリソース<br>なすの煮物<br>小松菜とハムのゴマドレ<br>白桃缶 | 親子煮<br>さつま芋レモン煮<br>たらこサラダ<br>キウイフルーツ  | 鶏肉バーベキューソース<br>キャベツ炒め<br>里芋のゴマ和え<br>ぶどう缶    | カレイのマスタード焼き<br>がんも煮<br>ほうれん草の和え物<br>芋ようかん | 鶏肉の照り焼き<br>切干大根煮物<br>マカロニ玉子サラダ<br>りんご缶           | 厚揚げの旨煮<br>シュウマイ<br>もやしサラダ<br>やわらかプリン | 鶏もものクワ焼き<br>さつまいも甘煮<br>白菜の梅肉和え<br>パイナップル              |



都合により献立の内容が変更することがあります。  
ご了承ください。



## 献立表



令和7年9月



|    | 9月15日<br>月                               | 9月16日<br>火                                | 9月17日<br>水                                 | 9月18日<br>木                                 | 9月19日<br>金                                 | 9月20日<br>土                                        | 9月21日<br>日                                |
|----|------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 朝食 | 竹輪と大根の煮物<br>小松菜の辛子和え<br>味噌汁<br>牛乳        | カレイのバター醤油焼き<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁<br>牛乳     | さつま揚げのみそ煮<br>花野菜のワサビ和え<br>清汁<br>野菜ジュース     | ワカメ入り炒り卵<br>大豆の味噌マヨサラダ<br>清汁<br>牛乳         | 高野豆腐含め煮<br>キャベツのサラダ<br>味噌汁<br>牛乳           | マカロニナポリタン<br>ほうれん草のサラダ<br>味噌汁<br>牛乳               | いわしのつみれ煮<br>ぬた和え<br>清汁<br>野菜ジュース          |
| 昼食 | 金目鯛の煮付け<br>厚揚げとキノコの旨煮<br>春雨の酢の物<br>栗ようかん | 鶏ももの甘酢ダレ<br>インゲンと竹輪の煮物<br>サツマイモサラダ<br>味噌汁 | 豚の生姜焼き<br>ツナじゃが<br>ほうれん草のゴマ和え<br>なめこ汁      | ビーフシチュー<br>大根の洋風煮<br>トマトと胡瓜のサラダ<br>コンソメスープ | 鶏ももの竜田揚げ<br>南瓜いとこ煮<br>白菜のおろし和え<br>味噌汁      | 炊き込みご飯<br>赤魚の粕漬け焼き<br>高野豆腐含め煮<br>もやしわさび和え<br>味噌和え | 鶏肉みぞれあん<br>さつまいも甘煮<br>なめ茸和え<br>味噌汁        |
| 夕食 | 回鍋肉<br>ニラともやし中華炒め<br>チンゲン菜トマトのサラダ<br>洋梨缶 | 千草焼き<br>かぶと油揚げ煮<br>ハムサラダ<br>キウイフルーツ       | さわらのカレームニエル<br>ひじきの煮物<br>大根カニカマサラダ<br>りんご缶 | タラの野菜あんかけ<br>里芋煮<br>もずくとキノコの和え物<br>もも缶     | 白身魚のタルタル焼き<br>大根の土佐煮<br>小松菜のゴマ味噌和え<br>オレンジ | とんかつ<br>かぶのかにあんかけ<br>チンゲン菜の中華サラダ<br>やわらか杏仁豆腐      | 厚揚げのみそ炒め<br>野菜炒め<br>ブロッコリーの辛子和え<br>パイナップル |



都合により献立の内容が変更することがあります。  
ご了承ください。



## 献立表



令和7年9月



|    | 9月22日<br>月                                                                                                                  | 9月23日<br>火                                                                                                         | 9月24日<br>水                              | 9月25日<br>木                                  | 9月26日<br>金                                                                                                                          | 9月27日<br>土                                                                                                                                 | 9月28日<br>日                                                                                                                   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | エビ団子チリソース<br>白和え<br>味噌汁<br>牛乳                                                                                               | 里芋けんちん煮<br>紅白なます<br>味噌汁<br>牛乳<br> | 田舎煮<br>チンゲン菜のサラダ<br>味噌汁<br>牛乳           | 豆腐のカニあんかけ<br>わさび風味サラダ<br>味噌汁<br>牛乳          | 玉子焼き<br>アスパラサラダ<br>味噌汁<br>野菜ジュース                                                                                                    | 黒はんぺんの煮物<br>もやしとアサリの生姜和え<br>味噌汁<br>牛乳                                                                                                      | 南瓜のグラタン風<br>小松菜のポン酢和え<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br> |
| 昼食 | ポテトオムレツ<br>なすの煮物<br>スパイシーサラダ<br>中華スープ<br> | 鶏の唐揚げ<br>大豆のトマト煮<br>キノコの和え物<br>味噌汁                                                                                 | 豆腐ハンバーグキノコあん<br>中華風卵とじ<br>ゆず風味和え<br>味噌汁 | カレー<br>アスパラの中華炒め<br>カリフラワーサラダ(卵)<br>コンソメスープ | ゆかりご飯<br>鯖の味噌煮<br>しっとり卵の花炒り煮<br>白菜の梅かつお和え<br>清汁                                                                                     | オニオンソースハンバーグ<br>マカロニクリーム煮<br>ほうれん草のゴマ和え<br>コンソメスープ<br> | チキン南蛮<br>かぶのやわらか煮<br>ブロッコリーサラダ ホタテ<br>味噌汁                                                                                    |
| 夕食 | 鶏の塩麴焼き<br>インゲンの金平<br>玉ねぎのマリネ<br>キウイフルーツ                                                                                     | 赤魚のおろしがけ<br>南瓜の甘煮<br>小松菜の辛子和え<br>洋梨缶                                                                               | 鮭のムニエル<br>信田煮<br>胡瓜の酢の物(しらす)<br>もも缶     | 味噌つくね<br>金平ごぼう<br>白菜ゆかり和え<br>オレンジ           | 豚肉のオイスター炒め<br>インゲンの煮物<br>長芋なめ茸和え<br>パイナップル<br> | 鶏肉のバジルソース<br>ジャーマンポテト<br>グリーンサラダ<br>りんご缶                                                                                                   | 中華風ふくらオムレツ<br>なすのみそ煮<br>キャベツとハムのサラダ<br>洋梨缶                                                                                   |



都合により献立の内容が変更することがあります。  
ご了承ください。

# 献立表

令和7年9月

|    | 9月29日<br>月                                  | 9月30日<br>火                                 |
|----|---------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 朝食 | 煮豆<br>マカロニサラダ<br>味噌汁<br>牛乳                  | さつま揚げの煮物<br>しらすおろし<br>味噌汁<br>牛乳            |
| 昼食 | ポークチャップ<br>もやしの中華炒め<br>大根カニカマサラダ<br>味噌汁     | 麻婆豆腐<br>海鮮シュウマイ<br>春雨中華サラダ<br>中華スープ        |
| 夕食 | たらの野菜あんかけ<br>ゴロゴロ根菜煮<br>コールスローサラダ<br>抹茶牛乳かん | 鶏肉のピザ風焼き<br>グリーンソテー<br>もずくとキノコの和え物<br>オレンジ |

秋の味覚が美味しい時期になりました。  
今月は、そんな秋の味覚を紹介します。

## 柿



ビタミンAとCが豊富でビタミンCは1個でほぼ1日分の必要量が摂れます。  
カリウムも多く含まれ、高血圧の予防にも効果があります。

## サンマ

DHAとEPAが多く含まれます。  
これは血液をサラサラにする効果があり、心血管疾患の予防に役立ちます。



## さつま芋



便の量を増やす不溶性食物繊維と便を柔らかくしてくれる水溶性食物繊維の2種類の食物繊維が含まれるので便秘解消に役立ちます。

## しいたけ



しいたけに含まれる栄養成分は太陽にあたるとビタミンDに代わります。ビタミンDは骨を丈夫にする役割があります。

都合により献立の内容が変更することがあります。  
ご了承ください。