

週間献立表 2026年9月①

		9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)
朝		パン コンソメスープ(サツマ芋・玉ねぎ) スクランブルエッグ スパゲティサラダ ヨーグルト	御飯 肉団子の和風あんかけ 柚子ドレ和え 味噌汁(小松菜・きざみ揚げ) ヨーグルト	御飯 厚焼玉子 野菜の和え物 味噌汁(チンゲン菜・人参) ヨーグルト	御飯 ソーセージ炒め いんげんのじゃこ浸し ふりかけ 味噌汁(えのき・玉ねぎ)	パン コンソメスープ(まいたけ・玉ねぎ) オムレツ タラモサラダ ヨーグルト	御飯 がんもと野菜の煮物 白菜のからし和え 味噌汁(茄子・大根葉) ヨーグルト
昼		御飯 チキンカツ ひじき煮 フルーツ缶(パイナップル) 味噌汁(しろ菜・しめじ)	御飯 カレイの玉ねぎソース 炒り豆腐 フルーツ缶(黄桃) 味噌汁(わかめ・しめじ)	御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 マスカットゼリー 味噌汁(里芋・青ねぎ)	焼きそばパン&ポテトサラダ フルーツ缶(洋なし) ポタージュ ジョア	御飯 メバルの酒蒸し 大学芋 わさび豆腐 味噌汁(白菜・青ねぎ)	ライス 鶏のパン粉焼き ブロッコリーのフレンチサラダ バナナヨーグルト コンソメスープ(玉ねぎ・水菜)
お		パンケーキ ★いちごゼリー	★グレープゼリー	あんドーナツ ★メロンゼリー	りんごデニッシュ ★りんごゼリー	コーヒーゼリー	バウムクーヘン(チョコ) ★マスカットゼリー
夕		御飯 海老と厚揚げのチリソース炒め 焼売 もやしのザーサイ和え 中華スープ(きくらげ・青ねぎ)	御飯 鶏肉の揚げ煮 チンゲン菜とさつま揚げの土佐煮 漬物 すまし汁(白玉麩・青ねぎ)	御飯 赤魚の焼き浸し なす田楽 白菜のおかか和え すまし汁(麩・みつば)	御飯 助宗たらのタルタルソース焼き 車麩の炊き合わせ 花野菜サラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 豚肉の味噌炒め 大豆五目煮 フルーツ缶(カクテル) すまし汁(高野豆腐・みつば)	御飯 鱈の煮つけ 春雨の炒め物 ゆかり和え 味噌汁(きざみ揚げ・インゲン)
日計		エネルギー:1684kcal 食塩相:7.9g	エネルギー:1535kcal 食塩相:7.1g	エネルギー:1505kcal 食塩相:7.1g	エネルギー:1376kcal 食塩相:7.7g	エネルギー:1536kcal 食塩相:7.4g	エネルギー:1426kcal 食塩相:7.5g



週間献立表 2026年9月②

	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)
朝	パン コンソメスープ(サツマ芋・大根葉) お魚ウインナーと野菜のソテー カリフラワーのサラダ ヨーグルト	御飯 厚揚げの煮物 漬物 味噌汁(小松菜・人参) ヨーグルト	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(もやし・青ねぎ) ヨーグルト	パン コンソメスープ(ジャガ芋・大根葉) ツナと野菜のソテー マカロニサラダ ヨーグルト	御飯 さつま揚げの煮物 しろ菜の和ドレ和え ふりかけ 味噌汁(南瓜・青ねぎ)	御飯 炒り卵 おくらのゆず和え 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) ヨーグルト	御飯 おさかなソーゼージと野菜の炒め物 かにかま和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ) ヨーグルト
昼	麦御飯 ハンバーグ 柚子こしょうソース ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツ缶(みかん) 味噌汁(麩・白ねぎ)	豚おろしうどん 具入り卵焼き 浅漬け メロンゼリー	【重陽の節句】 さつま芋御飯 鶏肉のグリル 香味だれ 大根のかにかまあん フルーツ缶(りんご) 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)	麻婆茄子丼 温奴 ごぼうの和風マヨサラダ すまし汁(里芋・えのき)	ロールパン ブラウンシチュー カリフラワーのサラダ ピーチムース ジョア	御飯 八宝菜 かに風味焼売 やわらか杏仁 中華スープ(ワカメ・白ねぎ)	御飯 鶏肉と根菜の煮物 大根金平 りんごヨーグルト すまし汁(えのき・カイワレ)
お	抹茶プリン	★りんごゼリー	きなこまんじゅう ★マスカットゼリー	黒糖ゼリー	ロールケーキ(コーヒー) ★コーヒーゼリー	ミニクリームパン ★プリン	カステラ ★いちごゼリー
夕	御飯 鶏と野菜の塩炒め 南瓜の含め煮 トマトのしそ和え すまし汁(豆腐・みつば)	御飯 鶏肉の山椒唐揚げ ピーマンの明太子炒め おくらの天かす和え すまし汁(麩・青ねぎ)	御飯 鯖の照り焼き 里いもの薄くず煮 のり佃煮 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	御飯 鰯のわさび醤油たれ 焼きビーフン フルーツ缶(カクテル) 味噌汁(なめこ・カイワレ)	御飯 厚揚げの肉味噌炒め ちんげん菜の煮浸し フルーツ缶(パイン) すまし汁(白玉麩・絹さや)	御飯 鯖の塩焼き なすの南蛮酢 もやしと水菜のおかか和え 味噌汁(豆腐・白菜)	御飯 厚揚げの野菜あんかけ 里芋のずんだがけ 漬物 味噌汁(ワカメ・なめこ)
日計	エネルギー:1479kcal 食塩相:7.2g	エネルギー:1514kcal 食塩相:7.1g	エネルギー:1492kcal 食塩相:7.4g	エネルギー:1590kcal 食塩相:7.2g	エネルギー:1524kcal 食塩相:7.2g	エネルギー:1529kcal 食塩相:7.3g	エネルギー:1491kcal 食塩相:7.1g



週間献立表 2026年9月③

	9月14日(月)	9月15日(火)	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)
朝	パン コンソメスープ(玉ねぎ・まいたけ) ささみと野菜のソテー スパゲティサラダ ヨーグルト	御飯 高野豆腐の煮物 漬物 すまし汁(シイタケ・みつば) ヨーグルト	パン コンソメスープ(チンゲン菜・玉ねぎ) ツナと野菜のソテー ポテトサラダ ヨーグルト	御飯 具入り炒り卵 納豆 すまし汁(朴葉草・白ねぎ) ヨーグルト	パン コンソメスープ(チンゲン菜・玉ねぎ) オムレツ マカロニサラダ ヨーグルト	御飯 厚揚げの煮物 白菜とコーンのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) ヨーグルト	パン コンソメスープ(小松菜・コーン) ツナといんげんのバターソテー タラモサラダ ヨーグルト
昼	御飯 2種のコロッケ ピーマンの当座煮 フルーツ缶(洋なし) 味噌汁(麩・青ねぎ)	カレーライス 白菜のサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(マカロニ・グリーンピース) 味噌汁(麩・青ねぎ)	ライス チキンのガーリックチーズ焼き コーンサラダ ピーチムース コンソメスープ(スッパニ・玉ねぎ)	【ご当地：愛知県】 あんかけスパゲティ ブロッコリーサラダ フルーツ缶(みかん) 大麦のスープ(スッパニ・人参)	御飯 アブラガレイののりマヨ焼 大根の青じそ和え フルーツ缶(パイン) 味噌汁(しめじ)	御飯 豆腐ステーキ 花しんじょうの炊き合わせ フルーツ缶(カクテル) すまし汁(麩・水菜)	御飯 豚肉の胡麻味噌炒め かに風味焼売 フルーツ缶(みかん) すまし汁(里芋・水菜)
お	黒糖まんじゅう ★グレープゼリー	コーヒーサンドモカ ★コーヒーゼリー	塩まんじゅう ★マスカットゼリー	カフェオレゼリー	チョコレートデニッシュ ★マスカットゼリー	水ようかん	ショコラスペシャル ★りんごゼリー
夕	御飯 タラのトマト煮 冷奴 しろ菜のわさびマヨ和え 味噌汁(冬瓜・大根葉)	御飯 豚肉の塩だれ焼き 切り昆布と大豆の煮物 揚げ茄子の薬味醤油 味噌汁(豆腐・ワケ)	御飯 鯖のたっぷり野菜蒸し さつま芋の含め煮 枝豆腐 味噌汁(麩・大根葉)	御飯 メンチカツ 大根のほたて風味あん 和風サラダ 味噌汁(白菜・青ねぎ)	御飯 豆腐ハンバーグ 山椒味噌だれ 根菜の炒り煮 おくらのおかか和え すまし汁(みつば・玉ねぎ)	御飯 あじのみりん漬け焼き 人参の胡麻酢和え 漬物 味噌汁(ワケ・玉ねぎ)	御飯 鱈の龍田揚げ ビーフンソテー ピーチムース 味噌汁(小松菜・シイタケ)
日計	エネルギー:1590kcal 食塩相:7.6g	エネルギー:1623kcal 食塩相:7.7g	エネルギー:1542kcal 食塩相:7.0g	エネルギー:1448kcal 食塩相:7.9g	エネルギー:1509kcal 食塩相:7.7g	エネルギー:1420kcal 食塩相:7.1g	エネルギー:1555kcal 食塩相:7.1g



週間献立表 2026年9月④

	9月21日(月)	9月22日(火)	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)
朝	御飯 はんぺんの含め煮 菜の花の和風和え 味噌汁(里芋・大根葉) ヨーグルト	御飯 目玉焼 キャベツのお浸し 味噌汁(だいこん・青ねぎ) ヨーグルト	パン コンソメスープ(小松菜・玉ねぎ) 野菜のベーコン炒め マカロニサラダ ヨーグルト	御飯 がんも煮 大根の和え物 ふりかけ 味噌汁(里芋・カイワレ)	御飯 厚揚げと野菜の煮物 納豆 味噌汁(菜の花・マイタゲ) ヨーグルト	御飯 ソーセージ炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁(大根・大根葉) ヨーグルト	パン ポトフ スパゲティサラダ フルーツ缶(みかん) ヨーグルト
昼	【敬老の日】 赤飯 赤魚の塩麴焼き がんもの煮物 大根の柚子和え フルーツ缶(洋なし) すまし汁(えのき・青ねぎ)	御飯 鶏肉の揚げ出し 切干大根の煮物 フルーツ缶(黄桃) すまし汁(しろ菜・白玉麴)	【秋分の日】 秋のちらし寿司 里芋の田楽 ぶどうムース すまし汁(花麴・白ねぎ)	ロールパン クリームシチュー シュリンプサラダ フルーツ缶(りんご) ジョア	【十五夜】 月見そば 冬瓜のおかか煮 キャベツの生姜和え フルーツ缶(パイン)	御飯 鯖のみりん漬け焼き 白菜のゆず胡椒煮 フルーツ缶(カクテル) すまし汁(はんぺん・カイワレ)	トマトのキーマカレー 白菜のサラダ いちごムース コンソメスープ(だいこん・青ねぎ)
お	ミニピーナッツパン ★メロンゼリー	★りんごゼリー	おはぎ ★水ようかん	抹茶ようかん	誕生日ケーキ ☆ピーチムース	塩まんじゅう ★グレープゼリー	ロールケーキ(チョコ) ★ピーチゼリー
夕	御飯 鶏肉の焼き南蛮漬け ブロッコリーの炒め物 わかめの青じそ和え 味噌汁(玉ねぎ・絹さや)	御飯 さばの味噌煮 五目金平 漬物 すまし汁(麴・カイワレ)	御飯 肉じゃが おかか炒め 浅漬け 味噌汁(豆腐・みつば)	御飯 豚肉の甘辛炒め 南瓜の煮物 小松菜のごま和え 味噌汁(なめこ・水菜)	御飯 麻婆なす 春巻き 春雨サラダ 中華スープ(なると・青ねぎ)	御飯 鶏肉とごぼうの炒め物 高野豆腐の含め煮 漬物 味噌汁(わかめ・きざみ揚げ)	御飯 カレイの油琳ソース ピーマンとイカの炒め物 おくらとえのきの和え物 中華スープ(きくらげ・カイワレ)
日計	エネルギー:1412kcal 食塩相:7.3g	エネルギー:1587kcal 食塩相:6.5g	エネルギー:1412kcal 食塩相:7.4g	エネルギー:1511kcal 食塩相:7.1g	エネルギー:1529kcal 食塩相:7.4g	エネルギー:1413kcal 食塩相:7.3g	エネルギー:1470kcal 食塩相:7.0g



敬老の日



週間献立表 2026年9月⑤

	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)				
朝	御飯 野菜とソーセージ炒め物 カリフラワーのからし和え 味噌汁(大根葉・しめじ) ヨーグルト	御飯 ふんわりしんじょうの含め煮 漬物 味噌汁 ヨーグルト(チゲン菜・えのき)	御飯 がんもの煮物 いんげんの和風和え 味噌汁(ダイコン・白ねぎ) ヨーグルト				
昼	油麴井 なすゆず味噌田楽 抹茶ゼリー すまし汁(はんぺん・青ねぎ)	御飯 赤魚のみりん醤油焼き 大根の和風煮 フルーツ缶(パイン) すまし汁(白玉麴・カワレ)	御飯 鶏の味噌漬け焼 里芋のずんだがけ フルーツ缶(カクテル) すまし汁(白菜・青ねぎ)				
お	あんこデニッシュ ★コーヒーゼリー	ドーナツ ★メロンゼリー	★マスカットゼリー				
夕	御飯 タラの煮つけ ほうれん草とエビの炒め物 ゆかり和え すまし汁(麴・みつば)	御飯 厚揚げの八宝菜風 焼売 もやしナムル 中華スープ(シイタケ・にら)	御飯 鯖の葱蒸し 大根のかに風味あん キャベツの塩昆布和え 味噌汁(しろ菜・大根葉)				
日計	エネルギー:1415kcal 食塩相:7.2g	エネルギー:1395kcal 食塩相:7.0g	エネルギー:1546kcal 食塩相:7.0g				

