

予定献立一覧表

常食

2025年9月1日(月)

~

2025年9月30日(火)

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)
朝	御飯 豆腐ハンバーグ キャベツの塩昆布和え 味噌汁(大根・葉) 牛乳200ml	パン ポークビーンズ※ ポテトサラダ 牛乳200ml	御飯 がんもの煮物※ 昆布と大豆の煮もの 味噌汁(ササ・ハク) 牛乳200ml	パン ※ポトフ フルーツ(みかん) 牛乳200ml	御飯 野菜つみれの煮物 椎茸と昆布炒め煮 味噌汁(アサリ) 牛乳200ml	パン 白菜のコンソメ煮 タマゴサラダ 牛乳200ml	御飯 インゲン炒め煮 納豆 味噌汁(ナメコ・葱) 牛乳200ml	御飯 目玉焼き※ 小松菜の炒め物 味噌汁(オクラ・油揚げ) 牛乳200ml	パン グラタン ※ ごぼうサラダ※ コンソメスープ(ホク・コーン) 牛乳200ml	御飯 はんぺんの卵とじ 大豆ボールの野菜あん 味噌汁(里芋・葱) 牛乳200ml
昼	御飯 海老と野菜の中華炒め 焼売 もやしのナムル 卵スープ	御飯 ビーフカレー フロッコリーのサラダ *ヨーグルト(イチゴ・ジャム)	御飯 千草焼のあんかけ 大根の煮物 もずく酢 味噌汁(なめこ)	わかめご飯 鮭の塩麹焼き 南瓜の煮物 フルーツ(桃缶) 味噌汁(かぶ)	ナシゴレン(インドネ) グリーンサラダ フルーツ(マンゴー) チキンスープ	御飯 和風クリーム煮 刻み昆布の煮物 オクラのおかか和え *すまし汁(昆布・葱)	御飯 麻婆茄子 水餃子 杏仁フルーツ 玉子スープ	御飯 カレイのレモン醬焼き カブのそぼろ煮 もずくの酢の物 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 *牛肉と大根の時雨煮 青菜としらすのソテー 春雨マヨサラダ 味噌汁(なめこ)	御飯 鮭のチーズパン粉焼き トマトサラダ ピーチゼリー 豆乳スープ
間	水まんじゅう	ロールケーキ	どら焼き	クレープ(イチゴ)	バームクーヘン	蒸しケーキ(コ)	Caぷらすゼリー(パイ)	たい焼き	ばななかすてら	焼ドーナツ(チョコ)
夕	御飯 *豚肉の生姜炒め 小松菜と小海の煮浸し さつま芋サラダ 味噌汁(揚げ、ネ)	御飯 赤魚の香味だれ 高野豆腐の含め煮 青梗菜のおかか和え *すまし汁(椎・ミツバ)	御飯 *豆腐とエビのうま煮 じゃが芋のたらこ炒め レタスと玉ねぎのサラ コンソメスープ(キャ・シメジ)	御飯 牛肉のカレー炒め ひじきの炒め煮 もやしの梅和え *すまし汁(ハク・青葱)	御飯 鯖の磯辺焼き ビーフソテー ほうれん草の辛子和え 味噌汁(豆腐・揚げ)	御飯 鶏肉のはちみつ醤油煮 冬瓜の水晶煮 小松菜の胡麻和え 味噌汁(麩・わかめ)	御飯 赤魚の煮つけ 里芋の柚味噌かけ 枝豆サラダ *すまし汁(シメジ・ミツバ)	御飯 豚肉のオイスター炒め じゃが芋の煮物 もやしの和風和え *すまし汁(コン・花麩)	御飯 鯖の梅肉ソースかけ *煮浸し(キャベ・アワ) かぶの浅漬け 味噌汁(豆腐・玉葱)	御飯 *豆腐と浅利の旨煮 蓮根のカレー炒め *さつま芋サラダ 味噌汁(エビ・シメジ)
	11(木) ♪	12(金)	13(土)	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
朝	パン ほうれん草のソテー フルーツ(みかん) コーンスープ 牛乳200ml	御飯 野菜の炒め物※ 金時豆 味噌汁(ササ・エ・ネ) 牛乳200ml	パン ポタージュ煮 ポテトサラダ 牛乳200ml	御飯 五目厚焼き玉子※ インゲンとハムの炒め物 味噌汁(えのき・ふ) 牛乳200ml	御飯 鯖バーグ 小松菜のお浸し 味噌汁(しめじ) 牛乳200ml	パン えびグラタン 温野菜サラダ 味噌汁(白菜・ベ) 牛乳200ml	御飯 赤魚の味噌醤油焼き 昆布と大豆の煮物 味噌汁(豆腐・ワカメ) 牛乳200ml	パン ベーコン・トマト煮 フルーツ(洋梨缶) 牛乳200ml	御飯 冬瓜と鶏団子の煮物 納豆 味噌汁(マイ・タ) 牛乳200ml	パン ハムソテー ツナサラダ コーンスープ 牛乳200ml
昼	御飯 擬製豆腐のあんかけ 金平ごぼう 青梗菜のピーナツ和え 味噌汁(ジャガ・ワカメ)	菜飯 豚肉と野菜の味噌炒め 冬瓜の薄くず煮 長芋のツバ和え *すまし汁(トマト・カマ)	御飯 かに玉風 ほうれん草焼売 マンゴーヨーグルト 中華スープ(青・コー)	御飯 鶏肉の塩麹焼き がんもの煮物 マカロニサラダ *すまし汁(椎・ミツバ)	ちらし寿司(えび) 五目野菜の煮しめ 紅白なます 季節のフルーツ(梨) *すまし汁(トマト・カマ)	御飯 鯖の漬け焼き 南瓜の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁(かぶ)	御飯 茄子と海老オイスター炒め 五目煮豆 春雨サラダ(和) 味噌汁(ジャガ・エノ)	御飯 鯖の山椒焼き *さつま芋の甘煮 もずく酢 味噌汁(オ・油)	御飯 スペイン風オムレツ インゲンとエリンギのソテー マスカットゼリー コンソメスープ(ハ・ハタキ)	やまかけしらす丼 温泉卵 信田煮 フルーツ(リンゴ・桃) 味噌汁(アサリ・高野)
間	蒸パン	レアチーズケーキ	ロールケーキ	おからケーキ	饅頭(鶴亀の舞)	とけないアイス 抹茶	クレープ(バナナ)	ワッフル	今川焼き(小倉)	水まんじゅう
夕	御飯 鶏肉の柚子胡椒炒め ひじきの煮物 きのこのおろし和え 味噌汁(オクラ・ワカメ)	御飯 赤魚の香味焼き 青菜の中華炒め 切干大根のサラダ 味噌汁(ジャガ・白)	御飯 牛肉の韓国風炒め もやしのナムル 里芋の煮っころがし *春雨スープ	御飯 鯖の幽庵焼き *切干大根の炒め煮 青梗菜の辛子和え 味噌汁(ササ・タマ)	御飯 *松風焼 厚揚げの煮物 ほうれん草の海苔和え 味噌汁(アサリ・エノ)	御飯 *酢豚風 餃子 杏仁フルーツ 中華スープ(青・コー)	御飯 キャベツと木耳の卵炒め 冬瓜かにかんかけ フルーツヨーグルト 味噌汁(高野・ネ)	御飯 鶏肉のトマト煮 3色ビーマンのソテー 水菜のサラダ コンソメスープ(キャ・コ)	御飯 赤魚の味噌醤油焼き *ひじきの炒り煮 オクラのなめ茸和え *味噌汁(大根・葉)	御飯 豆腐ふくさ焼き *大根そぼろあんかけ レタスとホタテのサラダ *すまし汁(白玉・カクレ)
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)	29(月)	30(火)
朝	御飯 鯖バーグ 白菜のなめたけ和え※ 味噌汁(ジャガ・葱) 牛乳200ml	御飯 炒り豆腐 さつま芋の甘露煮 味噌汁(占地・ワカメ) 牛乳200ml	パン アンサンブルエッグ マカロニサラダ コンソメスープ(ミ・ベ) 牛乳200ml	御飯 赤魚の生姜醤油焼き アサリしぐれ煮 味噌汁(豆腐) 牛乳200ml	パン 白菜のコンソメ煮 温野菜サラダ 牛乳200ml	御飯 大根とつみれの煮物 鮭フレーク 味噌汁(里芋) 牛乳200ml	パン オムレツ(チーズ入り) スパゲティサラダ 乳酸菌ウォーター 牛乳200ml	御飯 五目厚焼き玉子※ 大根と薩摩揚げの煮物 味噌汁(アサリ・青葱) 牛乳200ml	御飯 豆腐ハンバーグ キャベツの塩昆布和え 味噌汁(なめこ) 牛乳200ml	パン ポークビーンズ※ ポテトサラダ 牛乳200ml
昼	御飯 鮭の塩焼き かぶの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁(マイ・ダイオ)	御飯 蒸し鶏のゴマダレかけ 揚げなすの浸し 青菜のしらす和え わかめスープ	栗ごはん エビ天ぷら 小松菜の煮浸し 里芋のくるみ味噌和え きのこ汁	御飯 ミートローフ マカロニのトマト煮 大根とホタテのサラダ 豆乳スープ	御飯 回鍋肉 エビシューマイ 杏仁フルーツ *春雨スープ	御飯 鯖の梅風味焼き がんもの煮物 蓮根サラダ *すまし汁(トウモロコシ・ミツバ)	御飯 白身魚のムニエル・カルルス パブリカのマリネ フルーツ(パイナップル・ミカン) ポタージュ	御飯 *豆腐とアサリのうま煮 厚揚げの煮物 小松菜のピーナツ和え 味噌汁(里芋)	御飯 鶏肉の南蛮がけ 里芋の煮っころがし *ごぼうのサラダ 味噌汁(大根)	御飯 鮭のボン酢おろし 大根とがんもの煮物 鶏ともやしの和え物 味噌汁(玉葱・しめ)
間	チョコドーナツ	ばななかすてら	おはぎ	レモンケーキ	たい焼き	ホットケーキ	ピーチムース	蒸しケーキ(抹茶)	マンゴープリン	吹雪饅頭
夕	御飯 牛肉の炒め煮 高野豆腐の煮物 *キャベツ辛子和え *すまし汁(トウモロコシ・ミツバ)	御飯 カレイのみぞれがけ ぜんまいの炒め煮 もやしのごま酢和え 味噌汁(オ・ネ)	御飯 豚肉と白菜のすき煮 南瓜の煮物 ひじきのサラダ 味噌汁(大根・葉)	御飯 シーフードカレー りんごヨーグルト コールスロー	御飯 白身魚のトマトソース アスパラソテー マカロニサラダ コンソメスープ(白菜・ニン)	御飯 牛肉のブルギン風 細切昆布の炒め煮 小松菜のわさび和え 味噌汁(アサリ)	御飯 鶏肉の黒酢煮 切干大根の煮物 かぶの浅漬け 味噌汁(マイタケ)	御飯 鯖の梅とろろがけ キャベツの昆布煮 水菜サラダ *すまし汁(椎・ミツバ)	御飯 スパニッシュオムレツ きのこのソテー じゃこサラダ ABCスープ	御飯 鯖のマヨネーズ焼き ほうれん草バターソテー レタスサラダ パンブキンスープ