

常食 献立だより 2026年9月 ◇月～土◇



曜日 日付	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5		
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(しろな・あさり) エネ 478 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 10.9 g 食塩 2.76 g	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) エネ 502 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 16.8 g 食塩 2.27 g	ごはん 白身魚の生姜煮 松風焼き 味噌汁(豆腐) 高菜炒め エネ 508 kcal 蛋白 26.4 g 脂質 17.5 g 食塩 1.65 g	他人井(豚肉) 卵の花 大根とコーンの和風ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(あさり・キャベツ) エネ 589 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 20.5 g 食塩 3.01 g		9月9日(水)屋食 ちらし寿司 重陽の節句	
お		もっちりたい焼きクリーム エネ 105 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 4.3 g 食塩 0.12 g	いしやきいもと桃山 エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	黒糖まんじゅう(こしあん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	抹茶プリン(ホイップクリーム添え) エネ 92 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.6 g 食塩 0.11 g			
日付	7	8	9	10	11	12		
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) エネ 494 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 13 g 食塩 1.94 g	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 エネ 460 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 16.9 g 食塩 4.57 g	ちらし寿司 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) エネ 537 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 17.8 g 食塩 2.81 g	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 菱わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(なす・巻麴) ぶどうゼリー エネ 474 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 12.9 g 食塩 2.48 g	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(豆腐) エネ 484 kcal 蛋白 26.4 g 脂質 15.5 g 食塩 1.92 g		重陽の節句は五節句の一つで、数字の中で最も大きい「9」が重なることから、お祝いの日とされています。また、菊の節句とも呼ばれ、菊の花を飾ったり、菊酒を飲んだりして、健康や長寿を願う習慣があります。	
お	ぜんざい エネ 103 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	スイートポテト エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	コーヒーゼリー(ホイップクリーム添え) エネ 48 kcal 蛋白 0.3 g 脂質 1.3 g 食塩 0.02 g	チョコワッフル エネ 68 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.07 g	黒糖まんじゅう(白あん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g			
日付	14	15	16	17	18	19		
昼	ごはん さわらの山椒煮 れんこんとちくわの金平 味噌かきたま汁 洋なし缶 エネ 477 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 10.3 g 食塩 2.06 g	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) エネ 582 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 25.1 g 食塩 2.26 g	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) エネ 452 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 14.9 g 食塩 3.21 g	ごはん かれいのグリル(オーロラソース) 大豆とこんにゃくの煮物 大根とコーンの大葉ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ) エネ 480 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 12.6 g 食塩 2.17 g	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) エネ 556 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 17.7 g 食塩 2.94 g		9月21日(月)屋食 敬老の日	
お	みるくまんじゅう(白あん) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	柿ミックスゼリー エネ 51 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.05 g	キャラメルマドレーヌ エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g	あんシュー(栗あん) エネ 91 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	豆乳かすてら エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g			
日付	21	22	23	24	25	26		
昼	秋のきのこご飯 赤魚の袖庵焼き 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) エネ 496 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 12.6 g 食塩 2.86 g	ごはん ホキの揚げ浸し ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと油揚げのﾋﾞﾘ辛和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) ﾌﾙｰﾂ(黄桃缶・白桃缶) エネ 479 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 9.3 g 食塩 1.69 g	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) エネ 539 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 23.4 g 食塩 2.56 g	ごはん 鶏肉とキャベツのスープカレー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおからサラダ 寒天とﾌﾙｰﾂ缶の盛合せ エネ 482 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 13.6 g 食塩 1.7 g	ごはん さけの西京焼き 里芋と油揚げの煮物 ｽﾊﾟゲﾃｻﾗﾀﾞ すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ) エネ 515 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 12.5 g 食塩 2.23 g		敬老の日は、毎年9月の第3月曜日に定められている国民の祝日です。高齢者を敬い、感謝を伝えるとともに、その長寿をお祝いする日です。敬老の日の日のお食事は、旬の食材を使ったきんご飯や、お祝いにピッタリの刺身が登場します。	
お	紅白まんじゅう エネ 181 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 0.5 g 食塩 0.1 g	ﾊｳﾑｸｰﾍﾝ エネ 82 kcal 蛋白 1 g 脂質 3.9 g 食塩 0.08 g	水ようかん エネ 75 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	ｺｺｱｶｯﾌﾟｹｰｷ エネ 77 kcal 蛋白 2 g 脂質 2.8 g 食塩 0.09 g	ﾌﾘﾝ(塩ﾐﾙｸｰｰｰｽ) エネ 108 kcal 蛋白 3.3 g 脂質 5.5 g 食塩 0.13 g			
日付	28	29	30	9月24日(木)屋食 スープカレー		9月29日(火)屋食 さつまいもごはん		
昼	稲荷寿司 あんかけにゅうめん もやしと豚肉の炒め物 みかん缶 エネ 510 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 11.5 g 食塩 4.02 g	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) エネ 510 kcal 蛋白 20 g 脂質 11.8 g 食塩 2.69 g	ごはん 焼きあじの南蛮漬け 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) エネ 460 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 8.2 g 食塩 2.97 g	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、具材がゴロゴ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。		
お	もみじまんじゅう エネ 52 kcal 蛋白 0 g 脂質 0 g 食塩 0 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.06 g	エネ 47 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0 g 食塩 0.06 g					