

2025年						
9月 献立表						
	日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI
		1	2	3	4	5
朝		イエローロー ブルーベリー&マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） 果物 牛乳	黒糖ロー りんごジャム&マーガリン ミニサラダ（蒸し鶏） コンスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） 果物 牛乳	イエローロー マーガリン スクランブルエッグ スープ煮（カレー） 牛乳	黒糖ロー いちごジャム&マーガリン 具だくさんスープ（鶏） 果物 牛乳
昼		ごはん ポークカレー 青じそ豆サラダ つけもの	ごはん ポークソテー えび入炒り卵 オクラのマリネ 果物	ごはん さわらの山椒焼き 厚揚げと貝柱の旨煮 胡瓜のおかか和え	ごはん 白身魚から揚げ 中華風炒り豆腐 もやしナムル 果物	ごはん ブルコギ ひじき豆 辛子和え
選択食				ごはん タラのから揚げ甘酢あんかけ もやしナムル 卵スープ 果物	ごはん ミートボールトマト煮込み じゃがいもバター醤油炒め 和えもの	甘辛冷やし肉うどん つけだれ 冬瓜とえびの旨煮
タ		ごはん 白身魚あんかけ 肉豆腐 ごま和え	ごはん あじ塩焼 肉じゃが 和えもの	ごはん ハンバーグ 野菜とえびのポトフ 大根サラダ	味付ご飯 だし巻き卵 里いもの柚子香煮 菜の花の梅肉和え	ごはん 天ぷら 酢のもの すまし汁
選択食				味付ご飯 すき焼き風煮 菜の花の梅肉和え	ごはん さばのゴマみそ焼き 炊き合わせ 酢のもの	
	7	8	9	10	11	12
朝	ロールパン はちみつ&マーガリン ツナポテト ほうれん草ソテー 牛乳	イエローロー ブルーベリー&マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） 果物 牛乳	黒糖ロー りんごジャム&マーガリン ミニサラダ（蒸し鶏） コンスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） 果物 牛乳	イエローロー マーガリン スクランブルエッグ スープ煮（カレー） 牛乳	黒糖ロー いちごジャム&マーガリン 具だくさんスープ（鶏） 果物 牛乳
昼	ごはん 蒸し鶏玉ねぎソース 和えもの かき卵汁 果物	ごはん 豚肉の生姜焼き さつま芋の豆煮 ごま和え	ごはん さわらの甘酢あん しめじと揚げのおろし煮 浸し 果物	親子丼 冷やっこ のっぺい汁	ごはん 赤魚の煮付け 五豆豆 ごま酢和え	ごはん ちゃんちゃん焼き 肉さんびら 小松菜さなご和え
選択食				ぶっかけカレーうどん 小ごはん 冷やっこ	ごはん さわらの山椒みそ焼き 五豆豆 ごま酢和え	ビビンバ丼 肉さんびら ごま和え
タ	ごはん 白身魚のチリソース なすのそぼろ煮 ザワー漬	ごはん さば塩焼 鶏肉と大根の煮物 山吹和え	ごはん 豚肉と野菜のみそマヨネーズかけ キッシュ ふりかけ	ごはん 白身魚フライ ポトフ 辛子和え	カレーピラフ 南瓜のそぼろ煮 サラダ 果物	ごはん 鶏のから揚げ ビーンズサラダ コンソメスープ
選択食				ごはん さけのムニエルさのこソース ポトフ 辛子和え	辛みそつけ麺 南瓜の煮つけ 酢のもの 果物	ごはん タラの香草パン粉焼 ビーンズサラダ ホワイトポタージュ
	14	15 敬老の日	16	17	18	19
朝	ロールパン はちみつ&マーガリン ツナポテト ほうれん草ソテー 牛乳	イエローロー ブルーベリー&マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） フルーツゼリー 牛乳	黒糖ロー りんごジャム&マーガリン ミニサラダ（蒸し鶏） コンスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） 果物 牛乳	イエローロー マーガリン スクランブルエッグ スープ煮（カレー） 牛乳	黒糖ロー いちごジャム&マーガリン 具だくさんスープ（鶏） 果物 牛乳
昼	ごはん 回鍋肉 中華豆腐 果物	ごはん ハッシュドビーフ マカロニサラダ 果物	ごはん 四川麻婆豆腐 キャベツとえびのサラダ 果物	ごはん さわらの幽庵焼 豚じゃが なます	ごはん 豚肉西京焼き 彩り野菜のジャーマンポテト 和えもの	ごはん 白身魚の香り焼き けんちん煮 しらす和え
選択食				ごはん 鶏から揚げのマリネ コンソメスープ 大根サラダ	ごはん タラのホイル焼ががが風 彩り野菜のジャーマンポテト 和えもの	ごはん さわらの梅煮 けんちん煮 しらす和え
タ	ごはん さばの塩焼 鶏のそぼろ煮 ほうれん草白和え	ごはん タンドリーチキン 豆腐洋風さのこあん なすのマリネ	ごはん あじの生姜焼き 里いもの香り炒め 菜の花のごま和え	ごはん チキン南蛮 厚揚げと豆の炒め煮 白菜の中華和え	ぼろ寿司 すまし汁 果物	ごはん ミートローフ 里辛タラモサラダ バイザンススープ
選択食				ごはん 焼き揚げひたし 海老チリソース 白菜の中華和え	牛丼 土佐和え とうふ汁 果物	ごはん 油淋鶏 里辛タラモサラダ バイザンススープ
	21 秋分の日	22	23 振替休日	24	25	26
朝	ロールパン はちみつ&マーガリン ツナポテト ほうれん草ソテー 牛乳	イエローロー ブルーベリー&マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） 果物 牛乳	黒糖ロー りんごジャム&マーガリン ミニサラダ（蒸し鶏） コンスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） 果物 牛乳	イエローロー マーガリン スクランブルエッグ スープ煮（カレー） 牛乳	黒糖ロー いちごジャム&マーガリン 具だくさんスープ（鶏） 果物 牛乳
昼	ごはん 鶏の香味焼 炊き合わせ 浸し 果物	ごはん ポークカレー 青じそ豆サラダ つけもの	ごはん ポークソテー えび入炒り卵 オクラのマリネ おはぎ	ごはん さわらの山椒焼き 厚揚げと貝柱の旨煮 胡瓜のおかか和え	ごはん 白身魚から揚げ 中華風炒り豆腐 もやしナムル 果物	ごはん ブルコギ ひじき豆 辛子和え
選択食					ごはん タラのから揚げ甘酢あんかけ もやしナムル 卵スープ 果物	ごはん ミートボールトマト煮込み じゃがいもバター醤油炒め 和えもの
タ	ごはん 豆腐ハンバーグ ごぼうの柳川風 土佐和え	ごはん 白身魚あんかけ 肉じゃが ごま和え	ごはん あじ塩焼 肉じゃが 和えもの	ごはん ハンバーグ 野菜とえびのポトフ 大根サラダ	味付ご飯 だし巻き卵 里いもの柚子香煮 菜の花の梅肉和え	ごはん 天ぷら 酢のもの すまし汁
選択食				味付ご飯 すき焼き風煮 菜の花の梅肉和え	ごはん さばのゴマみそ焼き 炊き合わせ 酢のもの	
	28	29	30			
朝	ロールパン はちみつ&マーガリン ツナポテト ほうれん草ソテー 牛乳	イエローロー ブルーベリー&マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） 果物 牛乳	黒糖ロー りんごジャム&マーガリン ミニサラダ（蒸し鶏） コンスープ 牛乳			
昼	ごはん 蒸し鶏玉ねぎソース 和えもの かき卵汁 果物	ごはん 豚肉の生姜焼き さつま芋の豆煮 ごま和え	ごはん さわらの甘酢あん しめじと揚げのおろし煮 浸し 果物			
選択食						
タ	ごはん 白身魚のチリソース なすのそぼろ煮 ザワー漬	ごはん さば塩焼 鶏肉と大根の煮物 山吹和え	ごはん 豚肉と野菜のみそマヨネーズかけ キッシュ ふりかけ			
選択食						

- ・ 常食Aの予定献立です。実施献立は都合により、予告なく変更になる場合がございます。
- ・ 昼・タでメニューが2種類載っている日は、選択メニュー実施日です。
- ・ [栄養部のページはこちらです。](#)