

2026 年 9 月 献立表



日	月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日	
		ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き がんもの煮物 やさいサラダ	ごはん 春雨スープ 回鍋肉 かにしゅうまい たたききゅうり	ごはん みそ汁 揚げ魚の梅煮 きんぴられんこん こまつなのミルクごま和え	ロールパン かぶのスープ ハンバーグ トマトソース さつま芋の甘煮 コールスローサラダ	
		Ical* - 582 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 13.6 g 食塩 3.5 g	Ical* - 667 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 24.1 g 食塩 3.4 g	Ical* - 608 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 14.4 g 食塩 3.9 g	Ical* - 633 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 28.7 g 食塩 4.1 g	
	7日	8日	9日	10日	11日	
	ごはん みそ汁 チキン南蛮 大根の煮物 ほうれん草のからし和え	ごはん みそ汁 厚揚げの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 もやしのなめ茸和え	ごはん みそ汁 ほきの香味ソースがけ きんぴらごぼう 春雨サラダ	2色丼 豆腐のとろみ汁 かぶときゅうりの和え物 フルーツ(パイナップル)	ごはん みそ汁 かれいのさっぱり蒸し 切り干し大根の炒り煮 きゅうりとトマトの和え物	
	Ical* - 667 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 21.7 g 食塩 3.8 g	Ical* - 615 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 18.6 g 食塩 3.1 g	Ical* - 618 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 15.2 g 食塩 3.8 g	Ical* - 590 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 15.7 g 食塩 3.0 g	Ical* - 600 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 11.9 g 食塩 3.2 g	
	14日	15日	16日	17日	18日	
	ごはん みそ汁 あかうおの煮つけ 春巻き おくらの磯和え	チキンカレー ほうれん草のスープ たまごサラダ フルーツ(みかん)	ごはん みそ汁 豚肉のオイスター炒め 里芋の煮物 きゅうりのおかか和え	わかめごはん みそ汁 肉豆腐 もやしの胡麻酢和え	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 水ぎょうざ こまつなのわさび和え	
	Ical* - 580 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 15.8 g 食塩 3.0 g	Ical* - 653 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 15.8 g 食塩 3.9 g	Ical* - 595 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 18.4 g 食塩 3.7 g	Ical* - 586 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 20.1 g 食塩 2.9 g	Ical* - 601 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 22.9 g 食塩 3.0 g	
	21日	22日	23日	24日	25日	
	けいろうのひ 	しゅくじつ 	しゅうぶんのひ 	ごはん みそ汁 鶏肉のんにく醤油焼き なすの揚げ出し ほうれん草のお浸し	ごはん もやしのスープ 坦々春雨 やさいサラダ	
	Ical* - 590 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 16.7 g 食塩 3.0 g	Ical* - 602 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 19.8 g 食塩 2.5 g				
	28日	29日	30日			
	ごはん みそ汁 さわらの照焼き 高野豆腐の煮物 チンゲン菜のマヨネーズ和え	なすとひき肉のトマトパスタ コンソメスープ わかめサラダ フルーツ(もも)	ごはん みそ汁 八宝菜 ブロッコリーの和え物			
	Ical* - 587 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 19.5 g 食塩 3.2 g	Ical* - 651 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 19.9 g 食塩 3.7 g	Ical* - 591 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 21.4 g 食塩 3.1 g			

※入庫(にゅうこ)の都合(つごう)により、メニュー(めにゅー)を変更(へんこう)する場合(ばあい)がありますのでご了承(りようしょう)ください。