

9月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
	2025/9/1	2025/09/02	2025/09/03	2025/09/04	2025/09/05	2025/09/06
	ごはん スープ タンドリーチキン ポテトと人参のコンソメ煮 豆乳がんもの含め煮 621kcal	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう ジョア 687kcal	ごはん 味噌汁 メンチカツ&枝豆コロッケ ブロッコリーとマカロニサラダ 漬物 651kcal	ごはん 中華スープ チンジャオロース風 もやしときゅうりのナムル 杏仁豆腐 597kcal	五目炊き込みご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 厚揚げとかぶの煮物 果物(白桃) 509kcal	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き きゅうりとトマトのマヨ和え 701kcal
2025/09/07	2025/09/08	2025/09/09	2025/09/10	2025/09/11	2025/09/12	2025/09/13
 本日はおやすみです	焼肉風ビビンバ スープ 大根ツナマヨサラダ ヨーグルト 716kcal	ごはん 味噌汁 根菜と若鶏のおろしあん ほうれん草ソーテー ポテトサラダ 650kcal	ごはん 清汁 豚肉となすの味噌炒め 里芋サラダ ミルージュ 705kcal	きつねうどん 鶏天ぷら ゆかり御飯 白菜の塩昆布和え 638kcal	ごはん スープ 白身魚のタンドリー焼 ポテトと人参のコンソメ煮 大根ごまだれサラダ 548kcal	ごはん 中華スープ 酢豚 きのこの味噌炒め 胡瓜の梅和え 548kcal
2025/09/14	2025/09/15	2025/09/16	2025/09/17	2025/09/18	2025/09/19	2025/09/20
 本日はおやすみです	 敬老の日	ポークカレーライス スープ コールスローサラダ フルーチェ 708kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉とキャベツのトマトソース煮 ポテトのチーズ焼き 漬物 641kcal	ごはん 清汁 鮭の西京焼き なすとさつま揚げのおろし煮 ジョア 604kcal	温玉鶏そぼろ丼 味噌汁 冷やっこ オクラのなめたけ和え 663kcal	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め 餃子 大学芋風 726kcal
2025/09/21	2025/09/22	2025/09/23	2025/09/24	2025/09/25	2025/09/26	2025/09/27
 本日はおやすみです	ごはん 味噌汁 白身魚フライ さといものそぼろあん わかめときゅうりの酢の物 516kcal	 秋分の日	月見そば からあげ 菜飯 白菜のお浸し 583kcal	ごはん 味噌汁 赤魚の照り焼き ひじきとごぼうのサラダ ヨーグルト 516kcal	卵ネギチャーハン 中華スープ 肉団子甘酢あん コーンサラダ 564kcal	ごはん スープ チキンピザ風 かぼちゃサラダ カスタードプリン 692kcal
2025/09/28	2025/09/29	2025/09/30				
 本日はおやすみです	ごはん 清汁 さばの味噌煮 切り干し大根の炒め煮 ミルージュ 649kcal	ごはん 中華スープ 甘辛焼肉風炒め 春雨サラダ 大根の梅和え 626kcal			・9月のお休み 7日・14日・15日（敬老の日）・21日・ 23日（秋分の日）・28日です。 ・メニュー変更になる場合があります。 ・カロリーは目安です。	