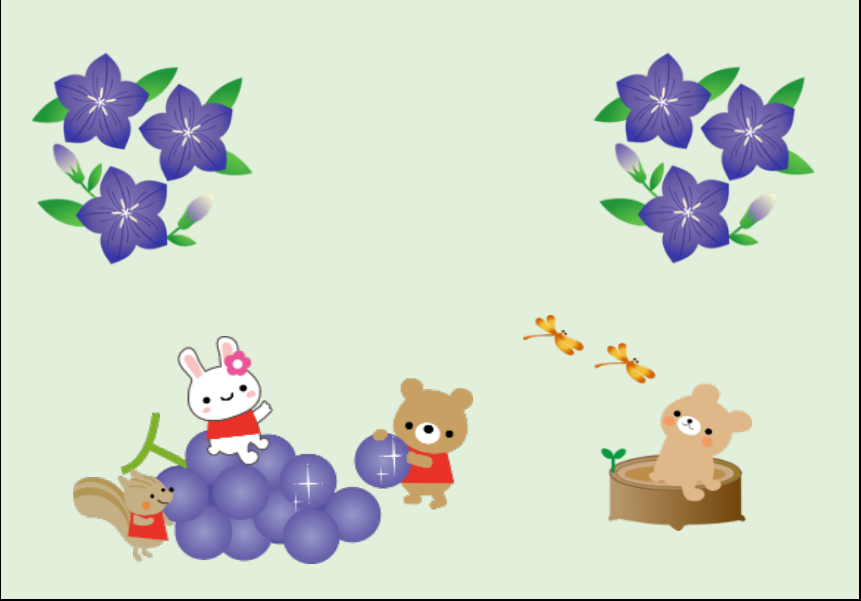


2026年9月献立（9/13～9/19）

	日	月	火	水	木	金	土
	令和08年09月13日(日)	令和08年09月14日(月)	令和08年09月15日(火)	令和08年09月16日(水)			
朝	御飯 ツナとかぶのコンソメ煮 ふりかけ（かつお） カルシウム牛乳	御飯 大根とつみれの中華煮 佃煮（たいみそ） カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 佃煮（梅びしお） カルシウム牛乳	御飯 冬瓜とかつおのとりみ煮 佃煮（のり） カルシウム牛乳			
昼	御飯 さばのおろしポン酢かけ 茄子の甘辛炒め みそ汁(おつゆ麩・青梗菜) フルーツ缶（白桃）	親子丼 白菜のゆかり和え みそ汁(うずまき麩・畑菜) フルーツ缶（みかん）	御飯 ハサの香味蒸し カリフラワーの辛子マヨ和え お吸い物(小松菜・玉葱) フルーツ缶（黄桃）	チキンカレー ブロッコリーサラダ 「ソルメ」(にんじん・玉葱) フルーツ缶(みかん)			
おやつ	おやつ（黒糖饅頭）	おやつ（ドーナツ）	おやつ（どら焼きこしあん）	おやつ（和のパンケーキ抹茶）			
夕	御飯 鶏肉の柚子醤油たれ キャベツの塩昆布和え さつま芋の中華煮 お吸い物(花麩・キャベツ)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 五目豆腐 きゅうりのマリネ 中華スープ（白ネギ・にんじん）	御飯 豚肉の塩レモン炒め ジャーマンポテト 白菜のマヨ和え お吸い物(花麩・キャベツ)	御飯 かに玉 なすのソテー 青梗菜とコーンのサラダ 中華スープ(じゃが芋・若布)			

	令和08年09月17日(木)	令和08年09月18日(金)	令和08年09月19日(土)
朝	御飯 鶏と野菜の中華風炒め ふりかけ（梅しそ） カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと冬瓜の治部煮 （ガ・リ）つみれと冬瓜の治部煮 ふりかけ（たまご） カルシウム牛乳	御飯 大根のそぼろ炒め 佃煮（のり） カルシウム牛乳
昼	御飯 赤魚の揚げ煮 さつま芋のレモン煮 みそ汁(里芋・畑菜) フルーツ缶（白桃）	御飯 ほきの漬け焼き 和風ポテトサラダ みそ汁(大根の葉・きざみ揚げ) フルーツ缶（マンゴー）	御飯 鶏肉の塩麩焼き がんもの煮物 （リ）フィッシュボールの煮物 みそ汁(白菜・ほうれん草) フルーツ缶（黄桃）
おやつ	おやつ（バウムクーヘン）	おやつ（味噌饅頭）	おやつ（あんぱん）
夕	御飯 豚肉の辛子味噌炒め うのはな ほうれん草のおひたし お吸物(玉葱・大根葉)	御飯 豆腐の肉野菜あんかけ 「ソー」 と小松菜の炒め物 （リ）にがりと小松菜の炒め物 カリフラワーのフレンチサラダ 味噌汁（白菜・人参）	御飯 ばさの梅肉焼き 高野豆腐と青梗菜の煮物 （リ）豆腐と青梗菜の煮物 ピーマンのわさびマヨネーズ和え みそ汁(玉葱・小松菜)



2026年9月献立（9/20～9/30）

	日	月	火	水	木	金	土
	令和08年09月20日(日)	令和08年09月21日(月)	令和08年09月22日(火)	令和08年09月23日(水)	令和08年09月24日(木)	令和08年09月25日(金)	令和08年09月26日(土)
朝	御飯 茄子とブロッコリーの炒め物 ふりかけ（かつお） カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと冬瓜の煮物 （り）豆腐しんじょうと冬瓜の煮物 佃煮（たいみそ） カルシウム牛乳	御飯 かにかまの卵とし 佃煮（梅びしお） カルシウム牛乳	御飯 ツナとかぶのコンソメ煮 佃煮（のり） カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め ふりかけ（梅しそ） カルシウム牛乳	【温】御飯 茄子とピーマンの炒め物 ふりかけ（たまご） カルシウム牛乳	御飯 里芋とかつおのとりみ煮 佃煮（のり） カルシウム牛乳
昼	御飯 麻婆豆腐 肉焼売 中華スープ（春雨・畑菜） フルーツ缶（みかん）	<敬老の日> 鮭ちらし 手作りがんも （り）豆腐の変わり蒸し ほうれん草のごま和え お吸い物（春菊・花魁） りんごムース	御飯 コロッケ盛り合わせ かつおと青梗菜のわさび和え みそ汁（玉葱・畑菜） フルーツ缶（白桃）	御飯 たらのカレー風味焼き カリフラワーのサラダ コッスルーフ（キャベツ・人参） フルーツ缶（マンゴー）	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め じゃが芋の含め煮 味噌汁（白菜・大根葉） フルーツ缶（白桃）	<郷土料理 長崎県> ちゃんぽん 大根ごくり 浦上ソボロ パインムース	チャーハン 焼き餃子 中華スープ（青梗菜・春雨） フルーツ缶（マンゴー）
おやつ	おやつ（スイロールいちご）	おやつ（ドーナツこしあん）	おやつ（黒糖饅頭）	おやつ（クリームパン）	おやつ（酒饅頭）	おやつ（ドーナツカスタード）	おやつ（スイロールいちご）
夕	御飯 鶏肉のケチャップ焼き さつま芋のレモン煮 チンゲン菜のイタリアンサラダ コッスルーフ（いんげん・大根）	御飯 さばの煮付け 大根の含め煮 畑菜の和風和え お吸い物（じゃがいも・ねぎ）	御飯 鶏肉の七味焼き 里芋の旨煮 しろ菜のゆず風味和え みそ汁（白菜・大根の葉）	御飯 鶏肉の和風タルタルソース かぼちゃの煮物 小松菜のおひたし みそ汁（いんげん・大根）	御飯 さばの西京焼き 冬瓜の生姜煮 ほうれん草のおかか和え お吸い物（大根・葱）	御飯 中華風卵焼き 甘酢あんかけ かぶの土佐煮 チンゲン菜のナムル みそ汁（玉葱・人参）	御飯 ハサのみりん焼き がんもの煮物 （り）フィッシュボールの煮物 ほうれん草のおかかマヨ和え みそ汁（キャベツ・小松菜）

	令和08年09月27日(日)	令和08年09月28日(月)	令和08年09月29日(火)	令和08年09月30日(水)
朝	御飯 まぐろと野菜の中華風炒め ふりかけ（かつお） カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと大根の治部煮 （ガ・リ）つみれと大根の治部煮 佃煮（たいみそ） カルシウム牛乳	御飯 さつま芋のそぼろ炒め 佃煮（梅びしお） カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 （り）かつおとかぶの煮物 佃煮（のり） カルシウム牛乳
昼	御飯 若鶏の唐揚げ カリフラワーのサラダ コッスルーフ（玉葱・パプリカ） フルーツ缶（黄桃）	御飯 あじの照り煮 ひじきの煮物 （ガ・リ）かぶの煮物 お吸い物（春菊・花魁） フルーツ缶（みかん）	御飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜のピリ辛炒め 中華スープ（玉葱・若布） フルーツ缶（マンゴー）	御飯 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草サラダ みそ汁（うすまき魁・白葱） フルーツ缶（白桃）
おやつ	おやつ（和のパン・抹茶茶）	おやつ（あんぱん）	おやつ（スイロール）	おやつ（ドーナツこしあん）
夕	御飯 ボークチャップ 冬瓜の中華風炒め煮 小松菜のゴマドレ和え コッスルーフ（畑菜・白菜）	御飯 肉豆腐 ポテトソテー 青梗菜のナムル みそ汁（隠元・人参）	御飯 さばの山椒焼き かぼちゃの煮物 しろなのからし和え みそ汁（大根・揚げ）	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 大根の炒め煮 きゃべつのさっぱりサラダ みそ汁（畑菜・人参）

