



9月9日重陽の節句
9月20日敬老会
9月21日敬老の日祝膳

9月9日(水)昼食 ちらし寿司 	9月21日(月)昼食 敬老の日 	9月24日(木)昼食 スープカレー 	9月29日(火)昼食 さつまいもごはん 
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。	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。敬老の日のお食事は、旬の食材を使ったきのご飯や、お祝いにピッタリの刺身が登場します。	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。実りの秋を感じられ、旬の食材を味わいながら季節の移り変わりを楽しめる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。

献立だより 2026年9月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付		1	2	3	4	5	6
朝食		ロールパン ジャム ほうれん草オムレツ いんげんとウインナーのポトフ カルシウム牛乳	ごはん 照り焼き風肉団子 マカロニサラダ 味噌汁(白菜・人参)	ごはん だし巻き卵 キャベツとしめじの豆乳和え 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	ロールパン ジャム ボロニアソーセージ じゃがいもと豚肉のトマトスープ カルシウム牛乳	ごはん キャベツとウインナーのソテー さつまいもとオレンジのサラダ のり佃煮	ごはん 5品目具材の玉子焼き キャベツとなめこの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)
昼食		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) 白味噌仕立て	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・大根葉)	ごはん 白身魚の生姜煮 松風焼き 味噌汁(ソーメン) いりこ風味 高菜炒め	他人丼(豚肉) 卵の花 大根とコーンの和風ドレッシング 味噌汁(あさり・キャベツ)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ 白菜と平天の炒め煮 ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 銀ひらすの照り煮 大根の金平 スパゲティサラダ 味噌汁(さつまいも・しいたけ) いりこ風味
おやつ		もっちりたい焼きクリーム	芋菓子と桃山	黒糖饅頭(こしあん)	抹茶プリン	紅茶パウンドケーキ	フィナンシェプレーン
夕食		ごはん 豚肉のオイスター炒め やっこ(大葉味噌ダレ) ブロッコリーとちくわの塩ポンド和え とろろ汁	ごはん 赤魚の焼き浸し 大豆とえびの煮物 小松菜と平天のわさび和え 味噌汁(もやし・わかめ)	ごはん 八宝菜 肉シューマイ 味噌汁(大根・油揚げ) 麦白味噌仕立て ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん さわらの柚庵焼き 絹揚げの煮物 カリフラワーのマヨサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	ごはん ホッケの塩麹焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 味噌汁(大根葉・ちくわ) 白味噌仕立て 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) バーボンと枝豆の塩バターソテー しろなと人参のピリ辛和え 赤だし(白菜・白ねぎ)
計		エネ 1530 kcal 蛋白 64.7 g 脂質 51 g 食塩 7.06 g	エネ 1398 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 36.8 g 食塩 6.33 g	エネ 1503 kcal 蛋白 54.1 g 脂質 43.4 g 食塩 6.41 g	エネ 1615 kcal 蛋白 64.3 g 脂質 65.4 g 食塩 7.37 g	エネ 1616 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 50.2 g 食塩 6.64 g	エネ 1445 kcal 蛋白 42.9 g 脂質 50.8 g 食塩 6.44 g

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ごはん ミートオムレツ アスパラの和え物 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ロールパン ジャム レモンチキン しろなと豚肉のスープ カルシウム牛乳	ごはん 白身魚揚げの煮物 大根のバンバンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ごはん 千草焼き 納豆 味噌汁(油揚げ・じゃがいも)	ロールパン ジャム チキンナゲット(ｷｬｯﾌﾟ) チンゲン菜と豚肉のスープ カルシウム牛乳	ごはん メヌケの焼き浸し ｶﾏﾅｰ-といんげんのおからサラダ 味噌汁(白菜・人参)	ごはん 中華風だし巻き卵 白菜と平天の和え物 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)
昼食	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)	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	ちらし寿司 ❶重陽の節句 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)	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(なす・巻麴)いりこ風味 手作りぶどうゼリー	ごはん 白身魚の味噌煮 いかふくさ焼き ｷｬﾊﾞﾂと平天のたらこﾏﾂﾗﾀﾞ すまし汁(ソーメン)	ビーフカレー もやしとツナの炒め物 小松菜と油揚げの白ごま和え	ごはん ぶりの照り焼き 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁(里芋・わかめ) いりこ風味 キャベツの浅漬け
おやつ	ぜんざい(もち麴入り)	スイートポテト	コーヒーゼリー	チョコワッフル	黒糖まんじゅう(白あん)	ミルク金時ババロア	きなこｼｵｯﾄﾞﾏﾌｨﾝ
夕食	ごはん さばの南部焼き 豚肉の塩ダレ炒め 白菜と油揚げのﾋﾟｰﾅｯﾄﾞ和え 味噌汁(もやし・平天) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚フライ(中濃ﾀｰｽ) ごぼうと鶏肉の炒り煮 もやしとちくわの香味ﾄﾞﾚｯｻﾀﾞ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん 豚肉の山椒煮 やっこ(醤油) 味噌汁(うまい菜・白ねぎ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とちくわの梅かつお和え 味噌汁(大根葉・人参) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉のプルコギ 大豆煮 味噌汁(里芋・大根) 杏仁豆腐とﾌﾙｰﾂ缶の盛合せ	ごはん おでん キャベツと鶏肉の炒め物 もずく酢	ごはん ポークチャップ ふかしじゃがいも(ｺｰﾝ) 冷やし冬瓜 味噌汁(ごぼう・大根葉) 麦白味噌仕立て
計	エネ 1474 kcal 蛋白 68.7 g 脂質 41 g 食塩 5.46 g	エネ 1588 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 60 g 食塩 9.39 g	エネ 1472 kcal 蛋白 48.1 g 脂質 46.2 g 食塩 6.81 g	エネ 1331 kcal 蛋白 54.6 g 脂質 35.9 g 食塩 6.22 g	エネ 1616 kcal 蛋白 65.1 g 脂質 52.1 g 食塩 6.75 g	エネ 1508 kcal 蛋白 60.2 g 脂質 50.4 g 食塩 6.85 g	エネ 1473 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 46.4 g 食塩 6.15 g

日付	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ごはん 大豆ﾐｰﾄﾊﾊﾞｰｸﾞ(ﾓﾓﾅｰｽ) 味噌汁(大根・チンゲン菜)	ロールパン ジャム プレーンオムレツ(ｸﾘｰﾑｰｽ) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと油揚げのﾋﾟｰﾅｯﾄﾞ和え カルシウム牛乳	ごはん 擬製豆腐 ｶﾏﾅｰ-のﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｯｻﾀﾞ 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 鶏つみれ いんげんの白ごま和え 味噌汁(キャベツ・もやし)	ロールパン ジャム 玉子焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの洋風お浸し カルシウム牛乳	ごはん 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 もやしとしめじの香味ﾄﾞﾚｯｻﾀﾞ 手作りりんごゼリー	ごはん かに玉 白菜とアスパラの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)
昼食	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 フルーツ(梨)	ごはん 豚肉の味噌ﾏﾓ炒め 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)	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)	ごはん かれいのグリル(ﾓﾓﾅｰｽ) 大豆とこんにゃくの煮物 大根とｺｰﾝの大葉ﾄﾞﾚｯｻﾀﾞ 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)	ビビンバ えびｼｰｳﾏｲ かぼちゃのサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 焼きさばの南蛮漬け じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草と油揚げのおから和え 味噌汁(白菜・ちくわ)	ごはん 豚肉とキャベツの塩ダレ炒め かぼちゃの含め煮 ｶﾏﾅｰ-とｺｰﾝのｽﾛｰサラダ 味噌汁(豆腐・花麴)
おやつ	ミルクまんじゅう(白あん)	柿ミックスゼリー	キャラメルマドレーヌ	あんシュー(栗あん)	豆乳カステラ	手作り汁粉	パウンドケーキ
夕食	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き いわしつみれの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	ごはん 赤魚の和風あんかけ 白菜といかの塩煮 もやしの和風ﾄﾞﾚｯｻﾀﾞ 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ) 白味噌仕立て	ごはん さんまの生姜煮 キャベツとあさりの炒め物 豚汁(豚肉・ごぼう・玉ねぎ) かつおねり梅	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き うまい菜とえのきの中華ﾄﾞﾚ和え 味噌汁(おくら・おつゆ麴)いりこ風味	ごはん 銀ひらすの照り焼き 豚肉とパプリカの炒め物 赤だし(大根葉・人参) 白菜のあっさり漬け	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) ひじきと豚肉の炒め煮 ｷｬﾊﾞﾂのﾋﾟｰﾅｯﾄﾞﾚｯｻﾀﾞ 味噌汁(大根・あさり)	ごはん 白身魚の煮付け 金平ごぼう 大根と平天の和風ﾄﾞﾚｯｻﾀﾞ 味噌汁(絹揚げ・人参) 白味噌仕立て
計	エネ 1481 kcal 蛋白 56.3 g 脂質 39.7 g 食塩 5.97 g	エネ 1499 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 52.4 g 食塩 6.87 g	エネ 1457 kcal 蛋白 50.7 g 脂質 53.2 g 食塩 7.76 g	エネ 1469 kcal 蛋白 61.5 g 脂質 41 g 食塩 6.84 g	エネ 1572 kcal 蛋白 63.8 g 脂質 56.6 g 食塩 7.27 g	エネ 1441 kcal 蛋白 70.7 g 脂質 42.5 g 食塩 7.17 g	エネ 1509 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 52.9 g 食塩 6.1 g



献立だより 2026年9月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ごはん チキンピカタ うまい菜の豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ロールパン ジャム カニカマ入りだし巻き卵 白菜としいたけの白ごま和え 特製ミルクコーヒー	ごはん お魚厚揚げの煮物 納豆 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん ハムチーズピカタ 小松菜とちくわの和え物 味噌汁(もやし・わかめ)	ロールパン ジャム 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜と大根葉のピーナッツ和え コンソメスープ(あさり・玉ねぎ) カルシウム牛乳	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 白身魚のつまれ(柚子) アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・人参)
昼食	暦食:敬老の日 秋のきのこごはん お刺身 大根のそぼろあん 天ぷら 祝い菓子 味噌汁(白菜・かまぼこ) いりこ風味	ごはん ホキの揚げ浸し ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) いりこ風味 フルーツ(ぶどう大粒)	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)	ごはん ♣北海道の味 鶏肉とキャベツのスープカレー ブロッコリーのおからサラダ 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん さけの西京焼き 里芋と油揚げの煮物 スパゲティサラダ すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ)	お好み焼き(豚肉) 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁(ごぼう・しいたけ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	ごはん ホッケのたれ焼き 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め 白菜とニラのピリ辛和え 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ) 白味噌仕立て
おやつ	紅白まんじゅう	バウムクーヘン	おはぎ	ココアカップケーキ	手作りプリン塩ミルクソース	あんシュー(こしあん)	手作りマドレーヌ
夕食	ごはん ハンバーグ(和風ソース) れんこんと豚肉の炒り煮 おくらのとろろ和え パイン缶の紅茶ジュレ	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 一口がんもの煮物 もやしと平天のバンパントレサダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 擬製豆腐 キャベツとツナの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) きざみ高菜	ごはん 赤魚の照り煮 大根と豚肉の金平 ポテトサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 肉団子の和風あんかけ キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(さつまいも・人参)	ごはん ぶりの生姜煮 やっこ(醤油) もやしとコーンのりんごドレサダ 味噌汁(じゃがいも・白菜)	ごはん 合鴨スモークスライス 大豆と豚肉のカレー炒め キャベツと平天のごまドレサダ 味噌汁(えのき・大根葉)
計	エネ 1558 kcal 蛋白 51.5 g 脂質 39.6 g 食塩 6.96 g	エネ 1420 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 48 g 食塩 5.49 g	エネ 1481 kcal 蛋白 47.2 g 脂質 45.7 g 食塩 7.3 g	エネ 1436 kcal 蛋白 55.6 g 脂質 40.7 g 食塩 5.89 g	エネ 1582 kcal 蛋白 59 g 脂質 53.4 g 食塩 7.12 g	エネ 1458 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 54.3 g 食塩 6.9 g	エネ 1496 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 49.4 g 食塩 6.28 g

日付	28	29	30
朝食	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(大根・しいたけ)	ロールパン ジャム スクランブルエッグ(ケチャップ) チンゲン菜とウィンナーのカレースープ カルシウム牛乳	ごはん 鶏つまれ(トマト) マカロニサラダ 味噌汁(白菜・人参)
昼食	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	さつま芋ご飯 ♣季節のごはん 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(大根葉・かまぼこ) 白味噌仕立て	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)
おやつ	もみじ饅頭	ミルクまんじゅう抹茶	ももゼリー
夕食	ごはん さばの味噌煮 いかふくさ焼き いんげんとコーンのバンパントレサダ すまし汁(キャベツ・わかめ)	ごはん 銀ひらすのステーキ(マスタードタルタルソース) ひじきと鶏肉の炒め煮 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ちりめん山椒
計	エネ 1493 kcal 蛋白 53.4 g 脂質 43.4 g 食塩 7.77 g	エネ 1542 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 46.4 g 食塩 7.17 g	エネ 1422 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 39.2 g 食塩 6.83 g