



令和7年9月 献立表（前半）



日	曜日	朝食	昼食	夕食
1	月	ハムチーズピカタ 絹さやソテー ご飯 味噌汁	チンジャオロース 里芋といかの煮もの 海藻のサラダ ご飯 中華スープ	豚ロース照り焼き チンゲン菜と厚揚げの煮物 インゲンと人参の炒め物 ご飯 味噌汁
2	火	赤魚の西京焼き 白菜の信田煮 ご飯 味噌汁	メンチカツ ツナ大根 野菜のナムル ご飯・味噌汁	豆腐ステーキのきのこあんかけ ポテトサラダ 茄子の揚げ出し風 ご飯 味噌汁
3	水	がんもの煮物 人参のツナ炒め ご飯 味噌汁	ホキの煮付 じゃが芋の千切り炒め 春雨サラダ ご飯 ご飯・味噌汁	八宝菜 れんこんのごま味噌金平 ぎょうざ ご飯 中華スープ
4	木	ポークウィンナー チンゲン菜のソテー ご飯 味噌汁	カレーライス ツナコーンサラダ きのこソテー	鮭の塩焼き 高野豆腐とインゲンのそぼろ煮 マカロニサラダ ご飯 味噌汁
5	金	白はんぺんのみぞれ煮 ピーマンと桜えびナムル ご飯 味噌汁	鶏肉の味噌漬け焼き ほうれん草の白和え 冬瓜のくす煮風 ご飯 すまし汁	さわらの竜田揚げ ごぼうとこんにゃくの金平 スナップサラダ ご飯 味噌汁
6	土	煮奴 小松菜の生姜あん ご飯 味噌汁	タラの香味ダレ 竹の子と豚肉の高菜炒め 野菜のゆかり和え ご飯 味噌汁	ハンバーグ フロコリーのマスタード炒め 野菜サラダ ご飯 コンソメスープ
7	日	さばみりん焼き ニラもやし炒め ご飯 味噌汁	ちらし寿司 揚げ茄子田楽 白菜の柚子和え すまし汁	コロッケ チンゲン菜とかにの旨煮 豆豆サラダ ご飯 味噌汁
8	月	オムレツ アスパラケチャップ炒め ご飯 味噌汁	カレイの梅煮 れんこんの炒めもの オクラの和えもの ご飯 味噌汁	鶏肉の南蛮タルタル のっぺい煮 インゲンの胡麻和え ご飯 味噌汁
9	火	さつま揚げカレー炒め ひじきの煮物 ご飯 味噌汁	豚すき煮 アスパラソテー 豆腐のかにあん ご飯 味噌汁	鶏団子の中華あん 焼きピーマン 野菜の煮浸し ご飯 味噌汁
10	水	肉じゃが オクラの和え物 ご飯 味噌汁	赤魚のおろし煮 チャンプルー 竹の子の煮物 ご飯 すまし汁	親子煮 がんもの煮物 大根と木耳の中華甘酢 ご飯 味噌汁
11	木	団子のあんかけ きのこソテー ご飯 味噌汁	牛肉のトマト煮 温野菜のサラダ ほうれん草のソテー ご飯 コンソメスープ	タラのみりん焼き ふきの煮物 キャベツのツナ和え ご飯 味噌汁
12	金	鮭の塩焼き 小松菜煮びたし ご飯 味噌汁	鶏肉の照焼 茄子とピーマンの甘酢炒め ポテトサラダ ご飯 味噌汁	麻婆豆腐 野菜のナムル 春巻き ご飯 中華スープ
13	土	納豆 冬瓜と鶏肉の煮物 ご飯 味噌汁	さばの焼き浸し 里芋煮 浅漬風サラダ ご飯 味噌汁	とんかつ 切干大根の煮物 チンゲン菜のじゃこ和え ご飯 味噌汁
14	日	温泉卵 レンコンオイスター炒め ご飯 味噌汁	豚肉のねぎ塩炒め 五目豆 竹輪と胡瓜の梅マヨ和え ご飯 味噌汁	ホキのムニエルタルタルソースかけ 野菜のコンソメ煮 オクラソテー ご飯 味噌汁
15	月 敬老の	ソーセージ野菜炒め さつま芋の甘煮 ご飯 味噌汁	鮭の西京焼き 小松菜和風炒め 中華風冷奴豆腐 ご飯 すまし汁	肉団子の彩野菜あんかけ 野菜のごまサラダ ふきの信田煮 ご飯 味噌汁



令和7年9月 献立表（後半）



日	曜日	朝食	昼食	夕食
16	火	白はんぺんと山菜の煮物 玉葱の彩サラダ ご飯 味噌汁	天ぷら 炊合せあんかけ 紅白なます ご飯 すまし汁	赤魚の煮付け 竹の子中華炒め ほうれん草の塩麴和え ご飯 味噌汁
17	水	ごぼう巻の煮物 とろろめかぶ ご飯 味噌汁	行事食～十五夜～ お月見牛丼 ふんわり天あんかけ 蒸し鶏の梅肉和え すまし汁	白身フライ 彩り金平 カリフラワーのカレーマヨサラダ ご飯 味噌汁
18	木	スクランブルエッグ 野菜炒め ご飯 味噌汁	鶏肉のデミソース じゃが芋青のり炒め コールスローサラダ ご飯 コンソメスープ	豆腐ハンバーグ生姜あん こんにゃくの土手煮風 オクラの薄煮 ご飯 味噌汁
19	金	つみれの煮物 いんげん塩昆布あえ ご飯 味噌汁	サバの塩焼きおろしポン酢添え さつま揚げのピリ辛煮 レンコンの洋風金平 ご飯 味噌汁	えびマヨ 里芋の干草煮 もやしの中華あえ ご飯 味噌汁
20	土	大根の高菜炒め がんもの煮物 ご飯 味噌汁	かに玉 ひじきの煮物 アスパラのツナ和え ご飯 味噌汁	ホキのごまダレ焼き 南瓜のバター醤油 白菜の炒め煮 ご飯 味噌汁
21	日	高野豆腐の煮物 ピーマンの味噌さんびら ご飯 味噌汁	カレイの生姜煮 若竹煮 蒸し鶏の梅肉和え ご飯 味噌汁	豚肉のマーマレード焼き ポテトサラダ チンゲン菜の生姜煮浸し ご飯 味噌汁
22	月	オムレツ ツナ野菜炒め ご飯 味噌汁	行事食～秋分の日～ 鮭とさつま芋の南蛮漬 かぼちゃの煮物 きのこのおろし和え すまし汁	肉団子のクリーム煮 ブロッコリーソテー 野菜サラダ ご飯 コンソメスープ
23	火 秋分の日	ポークウィンナー 白菜とひき肉のとりみ煮 ご飯 味噌汁	鶏の甘酢あんかけ はんぺんの磯辺焼き ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁	ぶりの塩麴焼き がんもの煮物 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁
24	水	卵の花 小松菜の生姜炒め ご飯 味噌汁	回鍋肉 焼売 春雨酢の物 ご飯 わかめスープ	さわらの塩焼き 野菜の甘辛絡め 青菜の煮浸し ご飯 味噌汁
25	木	茄子ケチャップ炒め ゴーヤツナ和え ご飯 味噌汁	豚肉の照り焼き炒め 竹輪の紅天 とりごぼう ご飯 味噌汁	ちゃんこ鍋風 スナップエンドウのソテー 竹の子の酢味噌和え ご飯 味噌汁
26	金	ぶり照焼 南瓜のいとこ煮 ご飯 味噌汁	エビフライ 大根のかにあん マカロニサラダ ご飯 味噌汁	カレイの山椒煮 小松菜のソテー 五目豆 ご飯 味噌汁
27	土	いなりの煮物 もやしの胡麻和え ご飯 味噌汁	豚ロースのラタトゥイユ風 ジャーマンポテト ほうれん草のナムル ご飯 コンソメスープ	牛とじ 豆腐の山菜あん ブロッコリーサラダ ご飯 味噌汁
28	日	さつま揚げ クープイリチー ご飯 味噌汁	サバ味噌煮 揚げ餃子 和風ピクルス風和え物 ご飯 すまし汁	和風ハンバーグ レンコンの梅おほかあえ 菜の花の白和え ご飯 味噌汁
29	月	ハッシュドポテト チンゲン菜のクリーム煮 ご飯 味噌汁	韓国風焼き肉 茄子南蛮 人参しりしり ご飯 味噌汁	関東煮 ひじきの煮物 ごましゃぶサラダ ご飯 味噌汁
30	火	芋煮風 ほうれん草の辛子和え ご飯 味噌汁	鶏肉の唐揚げ 焼きビーフン ワカメときこのピリ辛和え ご飯 味噌汁	ホキの香草焼き 野菜のカレー煮 コールスロー ご飯 コンソメスープ