



令和8年9月 献立表（前半）



日	曜日	朝 食	昼 食	夕 食
1	火	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	水	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	木	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	金	ボークウィンナー 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煮もの マカロニサラダ ご飯 味噌汁
5	土	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 冬瓜のくず煮風 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 野菜サラダ ご飯 味噌汁
6	日	煮奴 小松菜の生姜あん ご飯 味噌汁	赤魚の香味ダレ 竹の子の高菜炒め 野菜のゆかり和え ご飯 味噌汁	ハンバーグ ブロッ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	月	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	コロケ チンゲン菜とかにの旨煮 豆豆サラダ ご飯 味噌汁
8	火	オムレツ アスパラケチャップ炒め ご飯 味噌汁	サバの梅煮 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	水	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 焼きビーフン 野菜の煮浸し ご飯 味噌汁
10	木	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	金	団子のあんかけ きのこソテー ご飯 味噌汁	鶏団子のトマト煮 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 厚揚げの煮物 キャベツのツナ和え ご飯 味噌汁
12	土	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	日	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	月	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	火	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8年9月 献立表（後半）



日	曜日	朝 食	昼 食	夕 食
16	水	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 ほうれん草の和えもの ご飯 味噌汁
17	木	ごぼう巻の煮物 とろろめかぶ ご飯 味噌汁	中華丼 ひじき炒り煮 青菜わさびあえ 味噌汁	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	金	ハムソテー 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	土	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	とりマヨ 里芋の千草煮 野菜中華和え ご飯 味噌汁
20	日	大根の高菜炒め がんもの煮物 ご飯 味噌汁	メンチカツ ひじきの煮物 玉葱のツナ和え ご飯 味噌汁	ホキのごまダレ焼き じゃが芋のバター醤油 白菜の炒め煮 ご飯 味噌汁
21	月	高野豆腐の煮物 ビーマンの味噌さんぴら 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	火	オムレツ ツナ野菜炒め 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	ぶりの塩麹焼き がんもの煮物 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁
23	水	ポークウィンナー 白菜とひき肉のとりみ煮 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
24	木	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	金	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 さんぴらごぼう ご飯 味噌汁	ちゃんこ鍋風 スナッPEndウのソテー 竹の子の酢味噌和え ご飯 味噌汁
26	土	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	日	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	月	さつま揚げ クレープイリチー 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 レンコンの梅おかかあえ 白和え ご飯 味噌汁
29	火	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 野菜サラダ ご飯 味噌汁
30	水	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 ワカメときのこのピリ辛和え 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