

9月献立表

2025年9月1日～9月30日

たましろの郷

入居者							
	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	7日 (日)
朝	ご飯（麦入り） 味噌汁（小松菜・えのき） 肉じゃが ビーンズサラダ 牛乳	パン（レーズン・クリーム） スクランブルエッグ 温野菜サラダ 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（ほうれん草・しめじ） 巣ごもり卵 人参のささみ和え 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（かぶ・人参） 肉詰めいなり煮 いんげんサラダ 牛乳	ビザトースト 白菜のクリームスープ ツナと野菜のバターソテー フルーツ缶（パイন）	ご飯（麦入り） 味噌汁（油揚げ・玉葱） お魚ソーセージと卵の炒め物 カリフラワーの土佐和え 牛乳	二色パン なすのスープ 鶏ひき肉のクリーム煮 フルーツ缶（黄桃）
	天津飯 甘酢あんかけ 中華スープ（白菜・ニラ） ナムル あんまん	ご飯（麦入り） すまし汁（豆腐・三つ葉） さばの味噌煮 かにかまサラダ オレンジゼリー（素使用）	ご飯（麦入り） すまし汁（白玉麩・みつ葉） 鶏肉とさつま芋の黒酢炒め トマトの青じそ風味 抹茶白玉	カレーうどん もやしの塩炒め アロエヨーグルト	菜めし 豚汁 赤魚の香味ソース キャベツサラダ イチゴムース	しらすと高菜のチャーハン 中華スープ 豚ニラ炒め 杏仁豆腐	きのこのあんかけうどん 春巻き ゼリー入りフルーツポンチ
昼	ご飯（麦入り） 味噌汁（かぶ・大根葉） 豚肉の山椒炒め がんもの炊き合わせ 漬物（さくら漬）	ご飯（麦入り） 味噌汁（白玉麩・わかめ） 鶏肉の南蛮漬 南瓜いとこ煮 おかか和え	ご飯（麦入り） かきたま汁 あじの醤油麹焼き 蓮根とちくわの炒め煮 オクラのなめだけ和え	ご飯（麦入り） 味噌汁（庄内麩・青ねぎ） 豚肉の甘辛炒め ちんげん菜のさっと煮 三色煮豆	ご飯（麦入り） ほうれん草のスープ チキンピカタ 盛り合わせサラダ 漬物（青かっぱ）	ご飯（麦入り） 味噌汁（なめこ・長葱） 茹で豚のぼん酢ソース 厚揚げと根菜の炊き合せ 小松菜のお浸し	ご飯（麦入り） 味噌汁（白菜・しめじ） タラの竜田焼 豆たっぷりサラダ 漬物（さくら漬）
	136kcal 1729kcal 200g 68.0g 脂質 44.0g 食塩相 8.1g	136kcal 1770kcal 200g 67.5g 脂質 62.5g 食塩相 8.4g	136kcal 1767kcal 200g 69.4g 脂質 42.5g 食塩相 8.4g	136kcal 1803kcal 200g 74.0g 脂質 41.0g 食塩相 9.9g	136kcal 1669kcal 200g 72.2g 脂質 50.8g 食塩相 9.1g	136kcal 1697kcal 200g 69.3g 脂質 50.0g 食塩相 9.1g	136kcal 1783kcal 200g 65.4g 脂質 46.9g 食塩相 10.5g
8日 (月)		9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)	14日 (日)
朝	ご飯（麦入り） 味噌汁（かぶ・大根葉） チーズ入り巣ごもり卵 白菜の青じそ風味サラダ 牛乳	ロールパン（マーマレード） ミートオムレツ フルーツ（バナナ） ミルクティー	ご飯（麦入り） 味噌汁（玉葱・しめじ） 炒り卵 花野菜サラダ 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（キャベツ・わかめ） 鶏肉とさつま芋の煮物 青梗菜の辛子和え 牛乳	ジャムパン カレー風味のスープ ウインナーと卵のソテー 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（茄子・大根葉） 千草焼き いんげんサラダ 牛乳	パン（レーズン・クリーム） 白菜のクリームスープ ハムエッグ コーヒー牛乳
	ご飯（麦入り） すまし汁（大根・かいわれ） さばの漬け焼き なすの味噌炒め パインムース	ご飯（麦入り） かぼちゃのポタージュ 鶏肉のバジルパン粉焼き ブロッコリーのソテー コーンサラダ	チキンカレー レタスとトマトのサラダ ジョア	ご飯（麦入り） 清まし汁（豆腐・青ネギ） カジキマグロのステーキカツ 厚揚げの炒め物 青りんごゼリー（素使用）	山菜おろしそば かき揚げ 抹茶プリン	チキンピラフ コンソメスープ 春巻き パインヨーグルト	海鮮と牛蒡のかき揚げ丼 味噌汁（はんぺん・青ねぎ） 切干大根の炒め煮 白玉きなこ
昼	ご飯（麦入り） 味噌汁（豆腐・わかめ） 豚キムチ炒め 春雨サラダ 漬物（つぼ漬）	ご飯（麦入り） 味噌汁（玉葱・人参） サワラの磯辺揚げ 糸昆布の煮物 漬物（しば漬）	ご飯（麦入り） 味噌汁（白菜・エリンギ） 豚肉と玉葱の炒め物 ひじきの煮物 卵豆腐	ご飯（麦入り） 野菜の旨味スープ 豚ロースのボークジンジャー 大根と竹輪の塩金平 漬物（青かっぱ）	ご飯（麦入り） 味噌汁（油揚げ・青ネギ） 豚肉とたけのこの炒め物 冷奴 白菜のお浸し	ご飯（麦入り） 味噌汁（青梗菜・豆腐） ほっけの塩焼き ピーマンとちくわの炒め物 うずら豆	ご飯（麦入り） 味噌汁（わかめ・もやし） ミートローフの和風玉ねぎソース 里芋の煮っころがし 即席漬
	136kcal 1770kcal 200g 69.4g 脂質 57.8g 食塩相 9.0g	136kcal 1799kcal 200g 71.2g 脂質 47.5g 食塩相 9.0g	136kcal 1737kcal 200g 71.5g 脂質 46.0g 食塩相 8.8g	136kcal 1733kcal 200g 64.6g 脂質 45.3g 食塩相 9.0g	136kcal 1707kcal 200g 67.0g 脂質 49.2g 食塩相 9.7g	136kcal 1755kcal 200g 72.6g 脂質 45.2g 食塩相 9.7g	136kcal 1806kcal 200g 64.8g 脂質 49.3g 食塩相 9.0g
15日 (月)		16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)
朝	ご飯（麦入り） 味噌汁（大根・かいわれ） 野菜のツナ炒め ちんげん菜のごま和え 牛乳	白パン・チョコパン コンソメスープ（キャベツ・ニンジン） 挽き肉入りスナックリッツ 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（かぶ・人参） はんぺんの卵とじ おくらと海苔浸し 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（白菜・大根葉） 豚肉と野菜の炒め物 小松菜としめじの和え物 牛乳	パン（バターロール・黒糖） あさりのクリームスープ ポパイスクランブルエッグ フルーツ缶（みかん）	ご飯（麦入り） 味噌汁（小松菜・玉葱） さつま揚げの煮物 ポテトサラダ 牛乳	フレンチトースト ポタージュ 巣ごもり卵 ミルクティー
	ご飯（麦入り） オニオンスープ 豚肉のチーズピカタ 白滝の明太子炒め ひじきと豆のサラダ	【敬老の日】 茸と油揚げの炊き込み御飯 すまし汁（そうめん・三つ葉） 鶏と秋野菜の天ぷら 季節の炊き合わせ 紅葉まんじゅう	サンマーメン 餃子 いちごムース	【お誕生日会】 ご飯（麦入り） コンソメスープ（冬瓜・玉葱） 鶏の唐揚げ ブロッコリーのサラダ 漬物（青かっぱ）	ご飯（麦入り） 野菜の旨味スープ タンドリーチキン 水菜と大根のサラダ アロエヨーグルト	茄子と挽肉のトマトスパゲティ コンソメスープ グリーンサラダ エクレア	シーフードカレー キャベツのサラダ ジョア
昼				【お誕生日会】 ご飯（麦入り） コンソメスープ（冬瓜・玉葱） とんかつ ブロッコリーのサラダ 漬物（青かっぱ）			
	ご飯（麦入り） わかめスープ あじの葱塩焼き さつま芋のオレンジ煮 漬物（さくら漬）	ご飯（麦入り） 野菜スープ 鶏の南蛮焼き キャベツと玉子の炒め物 いんげんの酢味噌かけ	ご飯（麦入り） 具沢山味噌汁 カレイの甘辛煮 ツナとキャベツの炒め物 三色豆	ご飯（麦入り） すまし汁（ほうれん草・玉ねぎ） 豚肉と大根の旨辛炒め煮 切り昆布の煮物 白菜の浅漬け	ご飯（麦入り） 味噌汁（かいわれ・もやし） 豚肉と玉子のオイスター炒め 大学芋 漬物（しば漬）	ご飯（麦入り） すまし汁（さつま芋・えのき） 揚げ出し豆腐の肉味噌かけ ピーマン炒め うずら豆	ご飯（麦入り） 味噌汁（里芋・大根葉） アジの梅かつお焼き 高野豆腐の含め煮 漬物（つぼ漬）
	136kcal 1781kcal 200g 73.8g 脂質 48.6g 食塩相 9.0g	136kcal 1810kcal 200g 67.2g 脂質 57.8g 食塩相 9.2g	136kcal 1671kcal 200g 69.2g 脂質 32.5g 食塩相 11.4g	136kcal 1826kcal 200g 79.3g 脂質 62.3g 食塩相 9.5g	136kcal 1761kcal 200g 74.1g 脂質 55.9g 食塩相 7.6g	136kcal 1826kcal 200g 67.3g 脂質 46.5g 食塩相 8.6g	136kcal 1853kcal 200g 74.2g 脂質 52.2g 食塩相 11.8g
22日 (月)		23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)
朝	ご飯（麦入り） 味噌汁（冬瓜・青ねぎ） ウインナーと野菜の炒め物 納豆 ヨーグルト	ロールパン（ピーナッツ） ミネストローネ風スープ キャベツとツナの炒め物 フルーツ（バナナ）	ご飯（麦入り） 味噌汁（しめじ・大根葉） 肉団子の和風あんかけ おくらと大根のおかか和え 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（キャベツ・長葱） 千草焼き 大根サラダ 牛乳	ロールパン（リンゴジャム） 小松菜のクリームスープ ソーセージと卵のソテー コーヒー牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（茄子・青梗菜） 厚揚げの和風あんかけ 白菜の青じそ風味サラダ 牛乳	白パン・チョコブレッド トマトスープ ツナと野菜のバターソテー 牛乳
	鶏肉のみぞれのつけ丼 すまし汁（豆腐・椎茸） がんもの含め煮 プリン	ご飯（麦入り） わかめスープ 旨塩鍋風煮込み 干しえびと野菜の炒め物 黒糖まんじゅう	ご飯（麦入り） コンソメスープ（青梗菜・ニンジン） 鮭の菜種焼き 花野菜のグリル マスタード・ソース フルーツ（パイন）	ご飯（麦入り） 味噌汁（きざみ揚げ・玉葱） 白身フィレとクリームソース 里芋の白煮 ゼリー入りフルーツポンチ	カニ風味チャーハン 春雨スープ（春雨・青梗菜） 豚肉の塩こうじ炒め ヨーグルト（ストロベリーソース）	【秋祭り】 ソース焼きそば だごやき	三色丼 すまし汁（そうめん・三つ葉） 卵豆腐かにあんかけ グレープゼリー（素使用）
昼	ご飯（麦入り） 味噌汁（ほうれん草・もやし） 豚肉の柳川風煮 カリフラワーのかにあんかけ 漬物（さくら漬）	ご飯（麦入り） 味噌汁（しめじ・玉葱） タラの明太マヨネーズ焼 三色しのだの炊き合わせ うぐいす豆	ご飯（麦入り） 味噌汁（白玉麩・白菜） 鶏肉の七味焼き 小松菜の白和え 三色豆	ご飯（麦入り） 中華スープ（大根・かいわれ） 豚ロースの照り焼き 春雨サラダ 即席漬け	ご飯（麦入り） コンソメスープ（白菜・ニンジン） カレイのビザ風焼き マカロニサラダ わかめの酢の物	ご飯（麦入り） 中華スープ 青椒肉絲 三色ナムル 漬物（青かっぱ）	ご飯（麦入り） 味噌汁（里芋・わかめ） 豚肉の柚子胡椒炒め なすの含め煮 うずら豆
	136kcal 1809kcal 200g 75.4g 脂質 50.0g 食塩相 10.4g	136kcal 1704kcal 200g 70.8g 脂質 40.5g 食塩相 9.2g	136kcal 1718kcal 200g 71.0g 脂質 46.6g 食塩相 7.5g	136kcal 1909kcal 200g 69.2g 脂質 52.0g 食塩相 9.3g	136kcal 1640kcal 200g 71.3g 脂質 38.2g 食塩相 9.8g	136kcal 1425kcal 200g 60.9g 脂質 34.9g 食塩相 8.1g	136kcal 1782kcal 200g 73.1g 脂質 64.7g 食塩相 9.7g
29日 (月)		30日 (火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝	ご飯（麦入り） 味噌汁（じゃが芋・大根葉） 柚子おろし肉団子 ブロッコリーの和風マヨネーズ和え 牛乳	二色パン ボトフ風 巣ごもり卵 フルーツ缶（パイন）					
	けんちんうどん 菜の花の胡麻和え 手作り豆乳プリン	ご飯（麦入り） すまし汁（しめじ・青ねぎ） 厚揚げと野菜の肉味噌炒め ピーマンソテー グレープゼリー					
昼	ご飯（麦入り） 味噌汁（はんぺん・オクラ） ぶり大根 卵の花 キャベツと蒸し鶏の大葉和え	ご飯（麦入り） 味噌汁（花麩・青梗菜） チキングリルビシネス ひじきの煮物 漬物（しば漬）					
	136kcal 1675kcal 200g 70.8g 脂質 42.5g 食塩相 9.0g	136kcal 1941kcal 200g 65.3g 脂質 71.6g 食塩相 8.9g					

※食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。