

9月献立表

サニーステージ 大和

		2026/9/1(火)	2026/9/2(水)	2026/9/3(木)	2026/9/4(金)	2026/9/5(土)		
朝食	2日 誕生日会 しらす丼 根菜の煮物 酢の物 けんちん汁	鶏団子の煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 436kcal	生揚げと野菜の煮物 いんげんのサラダ 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 446kcal	玉子雑炊 里芋のそぼろ煮 春菊のおかか和え 漬物 牛乳 451kcal	じゃが芋とベーコン炒め ブロッコリーの辛子和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 450kcal	魚肉ソーセージと野菜の含め煮 いんげんの海苔和え 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 365kcal		
	昼食	ネパネバ冷やしうどん シューマイ さつま芋のサラダ ヤクルト 622kcal	和食一富士 	鶏天 切り昆布と大豆の煮物 フルーツ 御飯 冷や汁 549kcal 抹茶ババロア 92kcal	三色そぼろ丼 れんこん金平 冷奴 みそ汁 583kcal オレンジゼリー 52kcal	鶏肉の塩麹焼 かぼちゃの含め煮 もやしのナムル 御飯 みそ汁 454kcal 紅茶ケーキ 115kcal		
おやつ	1日当たりの平均栄養価 エネルギー：1513kcal たんぱく質：55.9g 脂 質：42.0g	小豆ミルクかん 74kcal	回鍋肉 なすの揚げ浸し ブロッコリーのかつお梅和え 御飯 スープ 470kcal	豚肉のねぎ味噌焼 じゃがいもの金平 フルーツ 御飯 すまし汁 538kcal	かれいの煮付 大根の煮物 煮豆 御飯 みそ汁 410kcal	肉団子の甘酢炒め 冬瓜のうすくず煮 もやしの和え物 御飯 みそ汁 503kcal		
夕食								
		2026/9/6(日)	2026/9/7(月)	2026/9/8(火)	2026/9/9(水)	2026/9/10(木)	2026/9/11(金)	2026/9/12(土)
朝食	ベーコンとブロッコリーのソテー もやしの和え物 ジュース フレンチトースト スープ 413kcal	豚肉と大根の煮物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 454kcal	じゃがいもの煮物 ほうれん草のなめたけ和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 432kcal	なすのそぼろ炒め 大根サラダ 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 462kcal	かに風味雑炊 大根とがんもの煮物 キャベツの和風サラダ 漬物 牛乳 416kcal	鶏団子とかぶの煮物 辛子和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 444kcal	目玉焼 白菜の和風サラダ 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 453kcal	
	昼食	あじフライ とうがんの田楽 いんげんのサラダ 御飯 すまし汁 551kcal	海老ピラフ もやしのカレーソテー フルーツ スープ 330kcal	冷しジャージャー麺 浅漬 フルーツ スープ 456kcal	カレーライス 温野菜サラダ いちごムース スープ 560kcal	さばの味噌煮 いんげんの炒め煮 酢の物 御飯 すまし汁 482kcal	中華丼 春雨のサラダ フルーツ わかめスープ 456kcal	白身魚の磯まヨネーズ焼 れんこんの炒り煮 浅漬 御飯 みそ汁 468kcal
おやつ	♡お楽しみおやつ♡	きな粉蒸しぱん 128kcal	キャラメルプリン 98kcal	青りんごゼリー 51kcal	冷やし白玉ぜんざい 119kcal	豆入り蒸しぱん 111kcal	手作りプリン 65kcal	
夕食	肉豆腐 さつまいものレモン煮 ほうれん草の和え物 御飯 みそ汁 502kcal	鶏肉の金山味噌焼 白菜の煮びたし なすの香味和え 御飯 すまし汁 462kcal	赤魚の煮付 金平ごぼう ポテトサラダ 御飯 みそ汁 481kcal	鶏肉の照焼 切昆布の煮物 キャベツのサラダ 御飯 みそ汁 395kcal	チンジャオロース風 里芋の煮物 ブロッコリーのサラダ 御飯 中華スープ 449kcal	豚肉と野菜の生姜炒め ごま豆腐 ピーナッツ和え 御飯 みそ汁 522kcal	麻婆なす カニ入りシューマイ 青菜の和え物 御飯 中華スープ 500kcal	
		2026/9/13(日)	2026/9/14(月)	2026/9/15(火)	2026/9/16(水)	2026/9/17(木)	2026/9/18(金)	2026/9/19(土)
朝食	ウインナーのケチャップ炒め ツナサラダ ジュース パン コンソメスープ 390kcal	ベーコンと野菜の炒め物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 486kcal	さつま揚げの甘辛炒め キャベツと枝豆の和え物 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 417kcal	ツナと大根の煮物 もやしのおかか和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 412kcal	きのこ雑炊 鶏団子とかぶの煮物 ほうれん草のごま和え 漬物 牛乳 443kcal	野菜の卵炒め 大根サラダ 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 475kcal	里芋のそぼろ煮 いんげんのドレッシング和え 佃煮 ジョア 御飯 みそ汁 426kcal	
	昼食	焼鳥丼 切昆布の煮付 里芋のごま和え みそ汁 542kcal	ハヤシライス 青菜のソテー ブロッコリーのサラダ スープ 501kcal	きつねそば かぶのそぼろあんかけ れんこんのマヨ和え ヤクルト 503kcal	鶏肉の照焼 大豆と昆布の煮物 かぼちゃサラダ 御飯 みそ汁 509kcal	イタリアンハンバーグ キャベツのサラダ フルーツ 御飯 コンソメスープ 502kcal	和風ガパオライス グリーンサラダ フルーツ スープ 526kcal	白身魚のもみじおろし添え 高野豆腐の含め煮 豆サラダ 御飯 みそ汁 497kcal
おやつ	ミルクティーゼリー 79kcal	カフェオレゼリー 79kcal	ココアマフィン 129kcal	シュークリーム 58kcal	ぶどうゼリー 52kcal	黒ごまプリン 93kcal	クレープ 84kcal	
夕食	肉団子と白菜の中華煮 れんこんの炒り煮 ブロッコリーの辛子和え 御飯 中華スープ 510kcal	豚肉と野菜のオイスター炒め とうがんの煮物 浅漬 御飯 みそ汁 422kcal	鯖の香味照焼 白菜の煮浸し 冷奴 御飯 みそ汁 445kcal	豚肉の生姜焼 茄子の煮物 キャベツの辛子和え 御飯 みそ汁 509kcal	赤魚のみりん焼 豆腐のかに風味あんかけ 酢の物 御飯 みそ汁 399kcal	肉じゃが ほうれん草の炒め物 カリフラワーの梅和え 御飯 みそ汁 482kcal	鶏肉のねぎみそ焼 さつまいもの甘煮 白菜ゆずしょうゆ和え 御飯 すまし汁 464kcal	
		2026/9/20(日)	2026/9/21(月)	2026/9/22(火)	2026/9/23(水)	2026/9/24(木)	2026/9/25(金)	2026/9/26(土)
朝食	スクランブルエッグ 温野菜サラダ ジュース パン スープ 386kcal	冬瓜と豚肉の中華煮 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 458kcal	ツナじゃが ほうれん草の和え物 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 435kcal	野菜の中華炒め 青菜のお浸し 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 400kcal	しらす雑炊 野菜つみれの煮物 白菜の和え物 漬物 牛乳 422kcal	目玉焼 ピーナッツ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 495kcal	さつま揚げと野菜の煮物 ほうれん草のぼん酢和え ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 344kcal	
	昼食	豚肉のブルコギ 生揚げの中華うま煮 海草サラダ 御飯 みそ汁 469kcal	敬老の日 	ミートソーススパゲティ ちくわとブロッコリーのソテー フルーツポンチ スープ 478kcal	麻婆豆腐 春巻き ブロッコリーのサラダ 御飯 中華スープ 508kcal	とんかつ なすの煮浸し ひじきサラダ 栗御飯 みそ汁 563kcal	十五夜 	ドライカレー 海草サラダ ピーチヨーグルト スープ 468kcal
おやつ	水ようかん 93kcal		水辺 63kcal	白玉ぜんざい 119kcal	コーヒゼリー 44kcal	お月見ようかん 108kcal	抹茶ゼリー 小豆添え 62kcal	
夕食	ロールキャベツのトマト煮 ビーフンソテー ドレッシング和え 御飯 みそ汁 482kcal	親子煮 煮豆 菜の花のサラダ 御飯 みそ汁 495kcal	豚肉と白菜の旨煮 なすのしょうゆ炒め お浸し 御飯 みそ汁 610kcal	鯖の煮付け山椒風味 煮豆 もやしの梅和え 御飯 みそ汁 455kcal	鶏肉の葱ソースがけ キャベツのソテー いんげんのサラダ 御飯 みそ汁 433kcal	たら煮 生揚げともやしの玉子炒め かぼちゃサラダ 御飯 みそ汁 529kcal	豚肉の梅味噌炒め さつまいもの煮物 カリフラワーの甘酢漬 御飯 すまし汁 587kcal	
		2026/9/27(日)	2026/9/28(月)	2026/9/29(火)	2026/9/30(水)			
朝食	キャベツのそぼろ炒め カリフラワーサラダ ジュース パン コンソメスープ 404kcal	肉団子と野菜の煮物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 520kcal	玉子とじ 白菜のお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 442kcal	魚肉ソーセージの炒め物 キャベツとしめじの和え物 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 415kcal	21日 敬老会 すき焼き 温泉卵 梨 御飯 すまし汁	25日 十五夜 月見ハンバーグ さつまいもの煮物 キャベツと枝豆の和え物 御飯 みそ汁	30日 美味しい御飯の日 鶏肉の唐揚げ 厚焼玉子 大根金平 春菊ときのこの和え物 フルーツ 漬物 御飯 みそ汁	
	昼食	鶏肉のパン粉焼 菜の花のごま和え フルーツ 御飯 みそ汁 476kcal	鮭となすの揚げおろし煮 里芋の煮物 ブロッコリーのサラダ 御飯 みそ汁 499kcal	チャンポン麺 焼売 枝豆のみぞれ和え ヤクルト 580kcal	美味しい御飯の日 			
おやつ	杏仁豆腐 77kcal	栗小豆寒天 79kcal	ドームケーキ 116kcal	ロールケーキ 125kcal				
夕食	厚揚げとごぼうの柳川魚煮 冬瓜のうすくず煮 白菜の和え物 御飯 みそ汁 488kcal	豚肉の味噌炒め 根菜の煮物 フルーツ 御飯 すまし汁 479kcal	鯖の塩焼き 冷奴 オクラの和え物 御飯 みそ汁 414kcal	タンダリーチキン ほうれん草のソテー 浅漬 御飯 みそ汁 407kcal				

※食材の都合により変更することがございます。ご了承ください。

国内産のお米を使用しています。

一富士フードサービス(株)