2026年9月献立表

福島育成園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土	日
	1 ごはん カレイの蒲焼き 竹輪のピリ辛炒め アスパラのマヨ和え 味噌汁 814kcal	2 ロールパン きのこのﾊﾞﾀｰ醤油ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ ササミフライ コンソメスープ フルーツ（メロン） 644kcal	3 ハヤシライス ほうれん草の玉子ソテー シーザーサラダ ドリンク（ジョア） 766kcal	4 ごはん アジフライ＆野菜フライ 冬瓜の中華煮 ブロッコリーの塩昆布和え 赤だし 718kcal	5	6
7 さっぱり牛おろし丼 ピーマンのソテー 味噌汁 フルーツ（黄桃缶） 646kcal	8 ふりかけおにぎり 和風明太マヨうどん 大根のそぼろあん トマトの青じそドレ和え フルーツ（バナナ） 611kcal	9 ごはん 肉団子のクリームシチュー 蓮根のガーリック炒め オクラのドレ和え コーヒーゼリー 776kcal	10 麦ごはん 鶏肉と長芋の彩り甘酢炒め キャベツと椎茸の蒸し煮 生姜香る具沢山みそ汁 りんごヨーグルト 691kcal	11 ごはん 白身魚の揚げびたし 竹輪のピリ辛炒め カリフラワーの和え物 味噌汁 696kcal	12	13
14 麦入りごはん 鶏肉のコーンマヨ焼き カレーコロッケ 海藻サラダ トマトスープ 766kcal	15 ごはん 回鍋肉 チンゲン菜の煮浸し もやしナムル わかめスープ 669kcal	16 ごはん カレイの揚げ煮 冬瓜の煮物 小松菜の和え物 すまし汁 645kcal	17 おにぎり 豚骨ラーメン 揚げぎょうざ 大根のマヨポン和え 677kcal	18＜ふるさと御膳　岐阜県＞ ごはん 鶏ちゃん きくらげの塩ナムル すまし汁 りんごのコンポート 619kcal	19	20
21 生活介護休業日	22 おにぎり 焼きうどん 揚げぎょうざ ﾄﾏﾄと胡瓜の塩昆布和え 576kcal	23 秋の根菜キーマカレー ササミフライ パンプキンサラダ 766kcal	24 ごはん 鶏肉と野菜のチゲ煮 カリフラワーのソテー 胡瓜の昆布茶和え 中華スープ 712kcal	25＜十五夜＞ さつま芋ごはん 手作りお月見ハンバーグ 蓮根のガーリックソテー 味噌汁 ぶどうゼリー 835kcal	26	27
28＜選択メニュー＞ A:シシリアンライス B:タコライス じゃが芋のカレー揚げ 花野菜サラダ コンソメスープ A707kcal　B:701kcal	29 麦入りごはん 鶏肉の香草焼き 冬瓜のコンソメ煮 水菜と揚げのポン酢和え 味噌汁 631kcal	30 ごはん タラの中華蒸し 揚げシューマイ ひじきのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 中華スープ 618kcal				

2026年9月　月間献立表

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			食パン(マーガリン) コーヒー牛乳 スクランブルエッグ コンソメスープ フルーツ(白桃缶)	ご飯 ツナマヨ玉子焼き 青菜の和え物 味噌汁	ジャムパン 牛乳 ミニハンバーグ コンソメスープ フルーツ(ﾏﾝｺﾞｰ缶)	ご飯 目玉焼き 菜の花のお浸し 味噌汁	ロールパン 牛乳 肉団子の煮物 コンソメスープ ヨーグルト(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｿｰｽ)
昼食			ご飯 カレイの蒲焼き 竹輪のピリ辛炒め アスパラのマヨ和え 味噌汁	ロールパン きのこのバター醤油スパゲティー ササミフライ コンソメスープ メロン	ハヤシライス ほうれん草玉子ソテー シーザーサラダ ジョア	ご飯 アジフライ＆野菜フライ 冬瓜の中華煮 ブロッコリー塩昆布和え 赤だし	麦入りご飯 温野菜と豚しゃぶ 切干大根煮 小松菜のわさび和え すまし
夕食			ご飯 鶏肉の唐揚げ 茄子のめんつゆ和え 味噌汁 杏仁豆腐	とうもろこしご飯 赤魚の煮付け 平天の炒め物 カリフラワーの和え物 味噌汁	麦入りご飯 鶏肉のはちみつ焼き 高野の含め煮 もやしのポン酢和え 味噌汁	ご飯 豚肉の四川風炒め 蒸しシューマイ 春雨サラダ 玉子スープ	ご飯 鶏すき焼き 春雨五目炒め インゲンの胡麻和え 豆乳味噌汁
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ご飯 ミニオムレツ オクラのわさび醤油和え すまし	食パン(ﾘﾝｺﾞｼﾞｬﾑ) フルーツオレ ソーセージ カリフラワーの中華和え コンソメスープ	ご飯 ねぎ入り玉子焼き 茄子の揚げ浸し 味噌汁	食パン(ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ) 牛乳 ミニハンバーグ キャベツのソテー コンソメスープ	ご飯 玉子炒め 小松菜お浸し 味噌汁	おいもクリームパン 牛乳 目玉焼き コンソメスープ フルーツ(ﾏﾝｺﾞｰ缶)	ご飯 肉団子のカレーソース 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁
昼食	ご飯 チキン南蛮 茄子のソテー もやしの和え物 味噌汁	さっぱり牛おろし丼 ビーマンのソテー 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	ふりかけおにぎり 和風明太マヨうどん【冷】 大根のそぼろあん トマトの青しそドレ和え フルーツ(バナナ)	ご飯 肉団子クリームシチュー レンコンのガーリック炒め オクラのドレ和え コーヒーゼリー	★ぱる通信メニュー 麦御飯 鶏肉と長芋の彩り甘酢炒め キャベツと椎茸の蒸し煮 生姜香る具だくさん味噌汁 りんごヨーグルト	ご飯 白身魚の揚げ浸し 竹輪のピリ辛炒め カリフラワーの和え物 味噌汁	チャーハン 春巻き ほうれん草のサラダ 中華スープ
夕食	麦入りご飯 カレイのピカタ 南瓜のハニーソテー キャベツの生姜醤油和え コンソメスープ	ご飯 チキンソテー(ﾊﾞｼﾞﾙｿｰｽ) 冬瓜のコンソメ煮 海藻サラダ 味噌汁	麦入りご飯 ポークチーズカツ ブロッコリーソテー ビーンズサラダ コンソメスープ	★重陽の節句 栗御飯 鮭の塩麹焼き 茄子の煮浸し 菊菜の白和え 赤だし	ご飯 かに玉風あんかけ メンチカツ 春雨のナムル 中華スープ	麦入りご飯 つくね焼き 塩金平ごぼう もやしのわさび醤油和え すまし	ご飯 ホキの香草パン粉焼き チンゲン菜のソテー 茄子のさっぱり和え コンソメスープ
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ロールパン 牛乳 ミニオムレツ コンソメスープ フルーツ(黄桃缶)	ご飯 玉子焼き インゲンの辛子和え 味噌汁	メロンパン 牛乳 野菜とベーコン洋風煮 コンソメスープ フルーツ(ﾏﾝｺﾞｰ缶)	ご飯 目玉焼き 切干大根煮 味噌汁	食パン(ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ) 牛乳 チキンナゲット コンソメスープ フルーツ(ﾊﾟｲﾝ缶)	ご飯 海苔入り玉子焼き 小松菜の胡麻和え 味噌汁	ロールパン フルーツオレ スクランブルエッグ コンソメスープ フルーツ(バナナ)
昼食	豆ご飯 サワラの竜田揚げ ひじきの煮物 もやしの酢の物 すまし	麦入りご飯 鶏肉のコーンマヨ焼き カレーコロッケ 海藻サラダ トマトスープ	ご飯 回鍋肉 チンゲン菜の煮浸し もやしナムル ワカメスープ	ご飯 カレイの揚げ煮 冬瓜の煮物 小松菜の和え物 すまし	おにぎり とんこつラーメン 揚げギョーザ 大根のマヨポン酢和え	★ふるさと御膳　岐阜県 ご飯 鶏ちゃん キクラゲの塩ナムル すまし りんごのコンポート	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 竹輪の磯辺炒め インゲンのマヨ和え すまし
夕食	ご飯 鶏じゃが 竹の子のおかか煮 小松菜の菜種和え 味噌汁	ご飯 肉団子と白菜の中華煮 変わり冷奴 中華スープ カルピスゼリー	ご飯 ホッケの塩焼き 南瓜のカレー風煮 スパゲティサラダ 味噌汁	麦入りご飯 鶏肉のチリソース 竹輪の甘辛炒め レンコンサラダ 味噌汁	ご飯 八宝菜 甘酢肉団子 カリフラワーの和え物 中華スープ	豚丼 高野の煮物 オクラと長芋の磯和え 味噌汁	梅と大葉の混ぜおにぎり ざるそば えびと野菜のかき揚げ ブロッコリーのピーナッツ和え ミニゼリー
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ご飯 ミニハンバーグ エンドウの辛子和え 味噌汁	レーズンパン 牛乳 ミニオムレツ コンソメスープ フルーツ(ﾏﾝｺﾞｰ)	ご飯 玉子炒め 小松菜のわさび和え 味噌汁	食パン(マーガリン) 牛乳 チキンナゲット キャベツのソテー コンソメスープ	ご飯 肉団子の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	ロールパン 牛乳 ハムステーキ コンソメスープ フルーツ(黄桃缶)	ご飯 玉子焼き スパゲッティサラダ 味噌汁
昼食	麦入りご飯 味噌チキンカツ マカロニのソテー ピーマンじゃこ和え すまし	★敬老の日 散らし寿司 天ぷら　三種盛り 赤だし 抹茶ゼリー	おにぎり 焼きうどん 揚げギョーザ トマトと胡瓜の塩昆布和え	★秋分の日　健康れしぴ 秋の根菜キーマカレー ササミフライ パンプキンサラダ	ご飯 鶏肉と野菜のチゲ煮 カリフラワーのソテー 胡瓜の昆布茶和え 中華スープ	★十五夜 さつま芋御飯 手作りお月見ハンバーグ レンコンのガーリックソテー 味噌汁 ぶどうゼリー	ご飯 豚肉のくわ焼き スナップエンドウのﾏｽﾀｰﾄﾞｿﾃｰ 大根の青しそサラダ コンソメスープ
夕食	ご飯 豚肉と豆腐のチャンプル 竹輪のコーン揚げ チンゲン菜のナムル 中華スープ	麦入りご飯 牛肉の柳川風 南瓜の甘辛炒め 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	ご飯 麻婆茄子 竹輪の炒め物 ワカメスープ マンゴープリン	麦入りご飯 豚肉豆腐 大根と高菜炒め オクラのさっぱり和え 味噌汁	ご飯 鯖の七味焼き 冬瓜の煮もの インゲンのドレ和え 赤だし	ご飯 ポークピカタ コーンソテー 白菜の柚子胡椒和え コンソメスープ	麦入りご飯 鶏の梅しそフライ 里芋の含め煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁
	27	28	29	30			
朝食	食パン(ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ) コーヒー牛乳 ソーセージ 人参の塩昆布和え コンソメスープ	ご飯 玉子炒め チンゲン菜の彩りサラダ 味噌汁	ホットケーキ 牛乳 茄子のトマト煮 コンソメスープ フルーツ(ﾏﾝｺﾞｰ缶)	ご飯 目玉焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁			
昼食	ご飯 鶏肉のガーリックソテー 高野の含め煮 しろ菜のマヨ和え すまし	[　共通料理　] ★選択メニュー A:シシリアンライス B:タコライス じゃが芋のカレー揚げ 花野菜サラダ コンソメスープ	麦入りご飯 鶏肉の香草焼き 冬瓜のコンソメ煮 水菜と揚げのポン酢和え 味噌汁	ご飯 タラの中華蒸し 揚げシューマイ ひじきのドレ和え 中華スープ			
夕食	おにぎり お好み焼き オクラのドレ和え 味噌汁 フルーツ(ﾏﾝｺﾞｰ缶)	ご飯 白身魚の和風ﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞｿｰｽ 大根と揚げの煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁	ご飯 肉団子の酢豚風 チンゲン菜と小海老の和え物 中華スープ いちごゼリー	麦入りご飯 鶏肉とゆで卵のさっぱり煮 キャベツのソテー オクラの磯和え 味噌汁			

