

# 令和7年9月 献立表

介護老人保健施設しらすぎ苑

	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)	
朝食	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 卵とブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳	
昼食	赤飯 豚肉と高野豆腐の味噌煮 吸物 もずく酢 甘酒	御飯 鶏の甘酢照り煮 吸物 おかか和え	御飯 煮魚 さつま汁 オクラとトマトのサラダ	焼肉丼 生姜スープ ナムル	御飯 ホキのタルタル焼き 栗のポタージュ ズッキーニのトマト炒め	御飯 赤魚の南部焼き 吸物 白和え	
間	どら焼き	野菜生活	とと焼き	シュークリーム	ミルージュ	黒棒	
夕食	御飯 赤魚のおろし煮 味噌汁 ゆかり和え	御飯 ホキのなめたけおろしのせ 味噌汁 香味和え	御飯 じゃが芋のパン粉焼き 豆乳味噌汁 バンサンスー	御飯 太刀魚の山椒煮 味噌汁 ゴーヤチャンプルー	御飯 豚肉と高野豆腐の卵とし レタススープ かくや和え	御飯 鶏肉と野菜のタレ炒め 吸物 焼き茄子	
	9月7日(日)	◆9月8日(月)	★9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン バイドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 ぜんまいの炒め煮 高菜漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	パン じゃが芋のコンソメ煮 バナナ 牛乳
昼食	御飯 豚肉の生姜醤油炒め 吸物 煮豆	ハヤシライス 和風ポテトサラダ フルーツヨーグルト	栗ごはん 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 茶碗蒸し トマトと焼き茄子のサラダ	フレンチトースト クラムチャウダー りんごのサラダ	御飯 エビチリ春雨 中華スープ 餃子	ちゃんぼん 甘酢生姜和え フルーツ杏仁	御飯 牛肉と茄子のさっぱり炒め 吸物 浅漬け
間	プリンタルト	赤ぶどうジュース	黒糖饅頭	もみじ饅頭	ジョア	スイートポテト	バームクーヘン
夕食	御飯 煮魚 味噌汁 冬瓜の煮物	御飯 ホッケの梅昆布茶焼き 味噌汁 サラダ	御飯 海鮮すり身のおおさあんかけ コンソメスープ 甘夏サラダ	御飯 ホキのねぎポン酢かけ 吸物 ゴーヤとツナの塩昆布和え	御飯 つくねの甘辛煮 吸物 トマトサラダ	御飯 ホッケのみりん焼き 根菜汁 山芋のわさび和え	御飯 メバルの梅干煮 かきたま味噌汁 もずくのだし和え
	9月14日(日)	★9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 里芋サラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン 肉団子と白菜の煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 鮭の石狩風煮 吸物 オクラのとろろ和え	祝膳	御飯 塩サバ 吸物 ひじきの煮物	御飯 麻婆茄子 蓮根のすり流し汁 ザーサイ和え	御飯 南瓜コロケ 豚汁 チキンサラダ	御飯 カレイのカレーマヨ焼き ベーコンとほうれん草のミルクスープ サラダ	雑穀御飯 太刀魚の香味焼き 吸物 和風ビーフン
間	飲むヨーグルト	祝饅頭	丸ボーロ	ミルミル	バームクーヘン	黒棒	カエデの実
夕食	御飯 鶏の青じそ炒め 吸物 里芋サラダ	御飯 牛肉のカラフルボン酢炒め 吸物 おろしなめ茸和え	御飯 カットハンバーグ 野菜スープ サラダ	御飯 鮭のたらも焼き 味噌汁 鶏ごぼう金平	御飯 ホキの塩麹焼き 豆乳味噌汁 えび団子と白菜の煮物	御飯 チキンカレー サラダ フルーチェ 福神漬	御飯 焼き豆腐のそぼろあん スープ 酢の物
	9月21日(日)	9月22日(月)	★9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン 空豆の洋風煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁 千切り煮 たくあん	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 鶏肉と麩の親子煮 大根スープ のり和え	御飯 照り焼きハンバーグ たまごのコンソメスープ サラダ	おはぎ あさりの吸物 なめこみぞれ煮奴 漬物	舞茸と塩昆布の炊き込み御飯 太刀魚のタレ焼き 吸物 冷奴	サンドイッチ さつま芋のクリームシチュー サラダ	御飯 牛肉とキャベツのオイスター炒め スープ さつま芋サラダ	御飯 煮魚 そうめん汁 おからサラダ
間	ミルージュ	ストロベリータルト	カスタードケーキ	野菜生活	もみじ饅頭	すいーとぼてと	気になる野菜
夕食	御飯 サバの煮付け 味噌汁 ひじき入り卵焼き	御飯 赤魚のごま煮 味噌汁 南瓜のそぼろ煮	御飯 ホッケの辛子味噌焼き 吸物 深山和え	御飯 豚肉と大豆のトマト煮 コーンスープ キャベツとりんごのサラダ	御飯 友禅蒸し 吸物 茄子の味噌そぼろ煮	御飯 くずし豆腐の海鮮煮 味噌汁 ごま和え	御飯 豚肉のキムチ炒め とろたまスープ バンサンスー
	9月28日(日)	9月29日(月)	9月30日(火)	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★行事食★</p> <p>9日(火) 重陽の節句 15日(水) 敬老の日 23日(火) 秋分の日</p> <p>*旬の食材*</p> <p>さんま・いわし さば・栗・里芋 茄子・しめじ・梨</p> <p>◆食の記念日◆ 8日 ハヤシの日</p> </div>			
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 卵とブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳				
昼食	御飯 肉豆腐 吸物 煮豆	キーマカレー のりサラダ バナナみかんヨーグルト 福神漬	御飯 サバの味噌煮 吸物 ほうれん草のゆずおろし和え				
間	クリームコンフェ	とと焼き	赤ぶどうジュース				
夕食	御飯 太刀魚の辛子醤油焼き 味噌汁 焼き茄子	御飯 赤魚のおろし煮 味噌汁 卵豆腐のおおさあんかけ	御飯 山芋のお好み焼き風 味噌汁 酢の物				