

令和8年9月 献立表

ふれあいの家あすま野

			9月1日 (火)	9月2日 (水)	9月3日 (木)	9月4日 (金)	9月5日 (土)
朝食			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	御飯 鶏の甘酢照り煮 吸物 白和え	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	牛丼 さつま汁 ナムル	御飯 煮魚 生姜スープ オクラとトマトのサラダ
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 レタススープ バンサンスー	御飯 太刀魚の煮付け 味噌汁 ゴーヤチャンプルー	御飯 豚肉と高野豆腐の卵とじ 吸物 かくや和え
	9月6日 (日)	9月7日 (月)	9月8日 (火)	9月9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日 (金)	9月12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 ベイクドエッグ 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 ひじきの煮物 高菜漬	御飯 味噌汁 茄子の炒め煮 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 鶏肉と野菜のタレ炒め 吸物 おかか和え	御飯 豚肉の生姜醤油炒め 吸物 トマトと焼き茄子のサラダ	豚肉と里芋のカレー 和風ポテトサラダ フルーツヨーグルト	栗ごはん メバルの梅干煮 吸物 煮豆 ★重陽の節句★	ロールサンド ブラウンシチュー サラダ	ちゃんぽん サラダ フルーツ杏仁	御飯 牛肉と茄子のさっぱり炒め 吸物 甘酢生姜和え
夕食	御飯 赤魚の南部焼き 豆乳味噌汁 焼き茄子	御飯 エビチリ春雨 中華スープ 餃子	御飯 ホッケの梅昆布茶焼き 味噌汁 冬瓜の煮物	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 ホキのねぎボン酢かけ 吸物 ゴーヤとツナの塩昆布和え	御飯 サバの煮付け 吸物 トマトサラダ	御飯 ホッケのみりん焼き 根菜汁 山芋ののり和え
	9月13日 (日)	9月14日 (月)	9月15日 (火)	9月16日 (水)	9月17日 (木)	9月18日 (金)	9月19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 ベイクドエッグ バナナ 牛乳
昼食	御飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 味噌汁 浅漬け	御飯 鮭の石狩風煮 吸物 オクラのとろろ和え	御飯 牛肉のカラフルボン酢炒め 大根スープ のり和え	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 おからサラダ	御飯 カレーの黄金焼き パ-コとほうれん草のミックス サラダ	御飯 南瓜コロッケ 豚汁 チキンサラダ
夕食	御飯 煮魚 かきたま汁 もずくのだし和え	御飯 鶏の青じそ炒め 吸物 里芋サラダ	御飯 赤魚の竜田焼き 吸物 深山和え	御飯 カットハンバーグ コンソメスープ サラダ	御飯 ホキのたらも焼き 味噌汁 鶏ごぼう金平	チキンカレー サラダ フルーチェ 福神漬	御飯 鰯の塩麴焼き 豆乳味噌汁 えび団子と白菜の煮物
	9月20日 (日)	9月21日 (月)	9月22日 (火)	9月23日 (水)	9月24日 (木)	9月25日 (金)	9月26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 千切り煮 のり佃煮	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 たくあん	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 太刀魚のタレ焼き 吸物 ひじき入り卵焼き	赤飯 鯛の塩焼き 吸物 炊き合わせ デザート	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	御飯 鮭の昆布茶焼き あさりの吸物 なめこみぞれ煮奴 おはぎ	舞茸と塩昆布の炊き込み御飯 ホッケの辛子味噌焼き 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
夕食	御飯 鶏肉と麩の親子煮 スープ 酢の物	御飯 豚肉と大豆のトマト煮 味噌汁 サラダ	御飯 赤魚のごま煮 味噌汁 南瓜のそぼろ煮	御飯 肉豆腐 吸物 おろしなめ茸和え	御飯 鶏の青じそ炒め トマトの和風スープ 白和え	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
	9月27日 (日)	9月28日 (月)	9月29日 (火)	9月30日 (水)			
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	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬			
昼食	御飯 煮魚 吸物 ひじき入り卵焼き	御飯 つくねの甘辛煮 そうめん汁 ザーサイ和え	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			
夕食	御飯 豚肉のキムチ炒め とろたまスープ 煮豆	御飯 太刀魚のタレ焼き 味噌汁 バンサンスー	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			