令和08年11月　　松崎の宿

月間献立表

2026/09/10

	月	火	水	木	金	土	日
							1日
朝							米飯70ｇ+Ｃａ 味噌汁（しいたけ） 里芋の煮つけ 梅干し
昼							まふ）赤飯 鮭の塩焼き 吸物（花型豆腐） ごぼうの金平 クリームブッセ
夕							米飯70ｇ+Ｃａ ビーフシチュー サラダ フルーツヨーグルト
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝	米飯70ｇ+Ｃａ 味噌汁(あおさ) 三目大豆 ふりかけ（たらこ）	米飯70ｇ+Ｃａ 味噌汁（じゃがいも） 白菜の煮びたし のり佃煮	クリームパン ベーコンビーンズ バナナ 牛乳	米飯70ｇ+Ｃａ 味噌汁(さつまいも) ひじきの煮つけ 高菜漬け	うぐいすあんパン 肉団子の煮つけ バナナ 牛乳	米飯70ｇ+Ｃａ 味噌汁（おつゆ麸） 切干大根の煮つけ たくあん	米飯70ｇ+Ｃａ 味噌汁（南瓜） 小松菜の煮びたし 梅干し
昼	まふ）フレンチトースト きのこスープ 彩りサラダ ヨーグルト ワッフル（ココア）	まふ）沢煮そうめん 煮豆 なめたけ和え フルーチェ もみじまんじゅう	米飯70ｇ+Ｃａ 鯖のおろし照り焼き 赤だし味噌汁（わかめ） かくや和え ショコラブッセ	米飯70ｇ+Ｃａ すきやき風煮 中華スープ 塩昆布和え どら焼き（抹茶）	まふ）さつま芋ご飯 鶏肉と栗の煮物 吸物（梅干し） 卵豆腐のきのこあんかけ 黒棒	まふ）ポークカレー マカロニサラダ 福神漬け りんごゼリー☆ 丸ボーロ	米飯70ｇ+Ｃａ 鶏肉と白菜のクリーム煮 スープ オクラサラダ ワッフル（マロン）
夕	米飯70ｇ+Ｃａ 赤魚の山椒煮 吸物（かまぼこ） 白菜のキムチ炒め	米飯70ｇ+Ｃａ 鶏肉のガーリック炒め スープ ツナサラダ	米飯70ｇ+Ｃａ 豚肉のもろみ炒め 吸物（もずく） ほうれん草のごま和え	米飯70ｇ+Ｃａ 魚の野菜あんかけ 吸物（もやし） 茸ソテー	米飯70ｇ+Ｃａ バーベキューチキン コーンスープ ピーナッツ和え	米飯70ｇ+Ｃａ 蒸し魚の葱ソースがけ 吸物（大根） 厚揚げの味噌炒め	米飯70ｇ+Ｃａ 魚の磯辺焼き かきたま汁 ゆかり和え
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	米飯70ｇ+Ｃａ 味噌汁(わかめ) 大根と人参の金平 ふりかけ（かつお）	米飯70ｇ+Ｃａ 味噌汁（じゃがいも） 高野豆腐の煮物 のり佃煮	かぼちゃあんパン キャベツのコンソメ煮 バナナ 牛乳	米飯70ｇ+Ｃａ 味噌汁（キャベツ） 里芋の煮つけ たくあん	白あんぱん 肉団子の煮つけ バナナ 牛乳	米飯70ｇ+Ｃａ 味噌汁(さつまいも) 白菜の煮びたし かっぱ漬	米飯70ｇ+Ｃａ 味噌汁（おつゆ麸） ひじきの煮つけ 梅干し
昼	まふ）きつねうどん 里芋のそぼろ煮 のり和え フルーチェ すいーとぽてと	米飯70ｇ+Ｃａ 西京焼き 吸物（そうめん） 浅漬け クリームブッセ	まふ）豚高菜丼 豆乳スープ スパサラダ ととやき（いちご）	米飯70ｇ+Ｃａ スズキの香味焼き 吸物（おつゆ麸） 山芋の梅和え どら焼き（こしあん）	米飯70ｇ+Ｃａ 五目柳川風 とろろスープ ツナサラダ クリームコンフェ	米飯70ｇ+Ｃａ 揚げ魚の甘酢あんかけ 味噌汁（豆腐） 大根の煮つけ* 黒棒	米飯70ｇ+Ｃａ メバルの煮つけ きのこスープ サラダ もみじまんじゅう
夕	米飯70ｇ+Ｃａ 三）回鍋肉 きのこ中華スープ 春雨サラダ	米飯70ｇ+Ｃａ つくねの甘辛煮 スープ 三）卵豆腐のあおさあんか	米飯70ｇ+Ｃａ タラの柚子あんかけ 吸物（鶏ごぼう） 辛子和え	米飯70ｇ+Ｃａ 鶏肉と大根の煮物 中華スープ きゅうりとわかめの酢の物	米飯70ｇ+Ｃａ 魚のみりん焼き のっぺい汁 ナムル	米飯70ｇ+Ｃａ 豚肉とごぼうのしぐれ煮 白菜のクリームスープ ポテトサラダ	米飯70ｇ+Ｃａ 鶏チリ 吸物（なめこ） 菜種和え
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝	米飯70ｇ+Ｃａ 味噌汁（豆腐） 切干大根の煮つけ ふりかけ（さけ）	米飯70ｇ+Ｃａ 味噌汁(あおさ) 三目大豆 のり佃煮	ジャムパン 肉団子の煮つけ バナナ 牛乳	米飯70ｇ+Ｃａ 味噌汁（しいたけ） 小松菜の煮びたし 高菜漬け	クリームパン じゃがいものコンソメ煮 バナナ 牛乳	米飯70ｇ+Ｃａ 味噌汁（じゃがいも） 三目大豆 たくあん	米飯70ｇ+Ｃａ 味噌汁(白菜) ひじきの煮つけ 梅干し
昼	まふ）フレンチトースト コンソメスープ ミートボールのクリーム煮 ゼリー ワッフル（ココア）	まふ）ちゃんぽん 南瓜の旨煮 おかか和え ゼリー どら焼き（抹茶）	米飯70ｇ+Ｃａ 魚の生姜煮 吸物（花型豆腐） 春菊のわさび和え ととやき（いちご）	米飯70ｇ+Ｃａ ブリ大根 スープ サラダ 丸ボーロ	まふ）里芋ごはん 豚肉と茄子のポン酢炒め 吸物（エビボール） キャベツとリンゴのサラダ どら焼き（こしあん）	米飯70ｇ+Ｃａ 魚のみりん焼き 吸物（錦糸卵） 白和え ワッフル（マロン）	米飯70ｇ+Ｃａ 鶏肉とさつまいもの煮物 ねぎスープ マカロニサラダ ケーキ ショコラブッセ
夕	米飯70ｇ+Ｃａ チーズパン粉焼き スープ 棒棒鶏サラダ	米飯70ｇ+Ｃａ ムニエルのトマトソースか スープ（竹の子） 三）酢味噌和え	米飯70ｇ+Ｃａ 豚肉と厚揚げの煮物 吸物（白菜） キャベツのレモン和え	米飯70ｇ+Ｃａ 鶏肉のマーマレード焼き 吸物（えのき） もやしの卵とじ	米飯70ｇ+Ｃａ 魚の梅干煮 吸物（もずく） 中華風酢の物	米飯70ｇ+Ｃａ 焼肉風 吸物（大根） サラダ	米飯70ｇ+Ｃａ 魚の塩麹焼き 吸物（豆腐） もやしのカレー炒め
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝	米飯70ｇ+Ｃａ 味噌汁（しめじ） 里芋の煮つけ ふりかけ（たらこ）	米飯70ｇ+Ｃａ 味噌汁(わかめ) 白菜の煮びたし のり佃煮	うぐいすあんパン ベーコンビーンズ バナナ 牛乳	米飯70ｇ+Ｃａ 味噌汁(あおさ) がんもの煮つけ かっぱ漬	あんパン キャベツのコンソメ煮 バナナ 牛乳	米飯70ｇ+Ｃａ 味噌汁(里芋) 小松菜の煮びたし 高菜漬け	米飯70ｇ+Ｃａ 味噌汁（しいたけ） 高野豆腐の煮物 梅干し
昼	まふ）フレンチトースト トマトスープ サラダ ゼリー すいーとぽてと	まふ）しょうゆラーメン がんもの煮つけ 小松菜のお浸し プリン クリームブッセ	米飯70ｇ+Ｃａ 豆腐のカレーそぼろ煮 吸物（てまり麸） 和え物 黒棒	米飯70ｇ+Ｃａ 麻婆豆腐 吸物（かまぼこ） 梅じゃこ和え どら焼き（抹茶）	米飯70ｇ+Ｃａ カニクリームコロッケ 生姜スープ ごぼうの煮つけ ととやき（いちご）	米飯70ｇ+Ｃａ 八宝菜 中華スープ おきゅうとの酢の物 ワッフル（ココア）	まふ）チキンカレー 海草サラダ 福神漬け 紅茶プリン☆ 丸ボーロ
夕	米飯70ｇ+Ｃａ 鮭のムニエル スープ 卵サラダ	米飯70ｇ+Ｃａ 鶏肉のしそわさび炒め スープ（もやし） 里芋と油揚げの煮物	米飯70ｇ+Ｃａ 豚肉の生姜焼き 根菜汁 白菜のゆず和え	米飯70ｇ+Ｃａ あぶたま煮 帆立スープ 中華炒め	米飯70ｇ+Ｃａ 鶏かぼちゃ なめこ汁 枝豆とひじきのサラダ	米飯70ｇ+Ｃａ いかしゅうまい 味噌汁(かきたま) 鶏レバーの甘辛煮	米飯70ｇ+Ｃａ 魚の竜田焼き わかめスープ のりナムル
	30日						
朝	米飯70ｇ+Ｃａ 味噌汁(大根) 白菜の煮びたし ふりかけ（かつお）						
昼	米飯70ｇ+Ｃａ 鯖の味噌煮 吸物(花麸) 三）切干大根のサラダ どら焼き（こしあん）						
夕	米飯70ｇ+Ｃａ 豚肉のハニーマスタード炒 コンソメスープ かぼちゃサラダ						

三沢長生園