令和08年12月　　松崎の宿

# 月間献立表

2026/09/17

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 |
| 朝 | | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>味噌汁(さつまいも)<br>大根と人参の金平<br>のり佃煮 | 白あんぱん<br>大根のコンソメ炒め煮<br>バナナ<br>牛乳 | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>味噌汁（南瓜）<br>切干大根の煮つけ<br>たくあん | クリームパン<br>肉団子の煮つけ<br>バナナ<br>牛乳 | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>味噌汁（キャベツ）<br>里芋の煮つけ<br>高菜漬け | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>味噌汁(わかめ)<br>ひじきの煮つけ<br>梅干し |
| 昼 | | まふ）赤飯<br>魚の南部焼き<br>吸物（梅干し）<br>かぶなます<br>丸ボーロ | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>豚肉の味噌ケチャ炒め<br>ねぎスープ<br>ほうれん草のお浸し<br>もみじまんじゅう | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>魚のみりん焼き<br>きのこスープ<br>オクラのとろろ和え<br>ワッフル（マロン） | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>南瓜コロッケ<br>吸物（エビボール）<br>大根のそぼろあん<br>すいーとぽてと | まふ）あんかけ炒飯<br>中華スープ<br>里芋の明太子サラダ<br>ラブレ | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>魚の煮つけ<br>スープ<br>ゆかり和え<br>ショコラブッセ |
| 夕 | | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>鶏肉のおろし煮<br>春雨スープ<br>炒り豆腐 | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>魚の磯辺焼き<br>吸物（おつゆ麸）<br>ポテトサラダ | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>すきやき風煮<br>吸物（鶏ごぼう）<br>キャベツの酢の物 | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>魚の和風あんかけ<br>もずくスープ<br>ザーサイ和え | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>豚肉と大根の煮物<br>吸物（豆腐）<br>辛子酢味噌和え | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>鶏肉のレモン麹焼き<br>吸物（えのき）<br>茸ソテー |
| | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| 朝 | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>味噌汁(さつまいも)<br>がんもの煮つけ<br>ふりかけ（さけ） | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>味噌汁（じゃがいも）<br>三目大豆<br>のり佃煮 | ジャムパン<br>じゃがいものコンソメ煮<br>バナナ<br>牛乳 | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>味噌汁(里芋)<br>小松菜の煮びたし<br>高菜漬け | かぼちゃあんパン<br>キャベツのコンソメ煮<br>バナナ<br>牛乳 | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>味噌汁（南瓜）<br>白菜の煮びたし<br>かっぱ漬 | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>味噌汁（じゃがいも）<br>ひじきの煮つけ<br>梅干し |
| 昼 | まふ）フレンチトースト<br>トマトスープ<br>彩りサラダ<br>ヨーグルト<br>どら焼き（抹茶） | まふ）味噌煮うどん<br>南瓜の旨煮<br>おかか和え<br>ゼリー<br>丸ボーロ | まふ）キーマカレー<br>福神漬け<br>マカロニサラダ<br>豆乳プリン☆<br>黒棒 | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>魚の昆布茶焼き<br>吸物（かまぼこ）<br>ブロッコリーのオイマヨ炒<br>どら焼き（こしあん） | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>三）油淋鶏（ユーリンチー<br>帆立スープ<br>糸こんの卵とじ<br>クリームブッセ | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>魚のもろみ焼き<br>三）豚汁<br>三）春菊の甘辛炒め<br>もみじまんじゅう | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>刺身<br>吸物(花麸)<br>厚揚げの煮物<br>ワッフル（ココア） |
| 夕 | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>タラの柚子あんかけ<br>もやしスープ<br>三）卵豆腐のしょうがあん | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>魚の梅味噌焼き<br>吸物（あおさ）<br>浅漬け | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>鶏肉とかぶの煮物<br>吸物（しいたけ）<br>春雨の中華和え | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>豆腐のそぼろあんかけ<br>きのこ中華スープ<br>ピーナッツ和え | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>チーズパン粉焼き<br>吸物（大根）<br>豆サラダ | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>牛かぼちゃ<br>卵スープ<br>白菜の酢の物 | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>豚肉の生姜焼き<br>コーンスープ<br>海草サラダ |
| | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| 朝 | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>味噌汁（しめじ）<br>高野豆腐の煮物<br>ふりかけ（たらこ） | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>味噌汁（おつゆ麸）<br>里芋の煮つけ<br>のり佃煮 | あんパン<br>じゃがいものコンソメ煮<br>バナナ<br>牛乳 | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>味噌汁（えのき）<br>大根と人参の金平<br>高菜漬け | ジャムパン<br>大根のコンソメ炒め煮<br>バナナ<br>牛乳 | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>味噌汁(あおさ)<br>里芋の煮つけ<br>たくあん | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>味噌汁(わかめ)<br>白菜の煮びたし<br>梅干し |
| 昼 | まふ）フレンチトースト<br>南瓜スープ<br>ほうれん草のバターソテー<br>ヨーグルト<br>すいーとぽてと | まふ）かき卵煮麺<br>かぶの帆立くず煮<br>サラダ<br>フルーチェ | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>麻婆茄子<br>吸物（エビボール）<br>さつまいものサラダ<br>ショコラブッセ | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>焼肉風<br>のっぺい汁<br>もずく酢<br>どら焼き（抹茶） | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>魚のタルタルソースかけ<br>コーンチャウダー<br>棒棒鶏サラダ<br>ワッフル（マロン） | まふ）五目御飯<br>太刀魚の山椒焼き<br>味噌汁（なめこ）<br>華風和え<br>クリームブッセ | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>揚げだし豆腐<br>吸物（錦糸卵）<br>キャベツのレモン和え<br>もみじまんじゅう |
| 夕 | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>魚のチリソースかけ<br>吸物（もやし）<br>大根とオクラの和え物 | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>魚の韓国風照り焼き<br>スープ<br>ごぼうの煮つけ | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>三）タンドリーチキン<br>吸物（豆腐）<br>和え物 | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>メバルの梅干煮<br>生姜スープ<br>切干大根のキムチ炒め | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>焼き餃子<br>吸物（おつゆ麸）<br>ほうれん草のツナ炒め | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>豚肉と野菜の甘酢炒め<br>カブのスープ<br>サラダ | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>ムニエルのトマトソースか<br>スープ<br>鶏レバーの甘辛煮 |
| | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| 朝 | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>味噌汁(さつまいも)<br>ひじきの煮つけ<br>ふりかけ（かつお） | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>味噌汁(さつまいも)<br>がんもの煮つけ<br>のり佃煮 | クリームパン<br>キャベツのコンソメ煮<br>バナナ<br>牛乳 | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>味噌汁(あおさ)<br>高野豆腐の煮物<br>かっぱ漬 | うぐいすあんパン<br>肉団子の煮つけ<br>バナナ<br>牛乳 | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>味噌汁（しいたけ）<br>里芋の煮つけ<br>高菜漬け | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>味噌汁(さつまいも)<br>切干大根の煮つけ<br>梅干し |
| 昼 | まふ）フレンチトースト<br>コンソメスープ<br>サラダ<br>ゼリー<br>すいーとぽてと | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>魚のねぎ味噌焼き<br>吸物（てまり麸）<br>南瓜のいとこ煮（冬至）<br>ワッフル（ココア） | まふ）ちゃんぽん<br>いんげんのソテー<br>チンゲン菜なめたけ和え<br>プリン<br>黒棒 | まふ）ポークカレー<br>福神漬け<br>ツナサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>どら焼き（こしあん） | まふ）ケチャップライス<br>きのこハンバーグ<br>スパサラダ<br>ケーキ☆<br>ﾐﾙﾐﾙS（ミ：ゼリー）<br>丸ボーロ | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>鯖の塩焼き<br>吸物（そうめん）<br>ゆず和え<br>もみじまんじゅう | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>肉じゃがオムレツ<br>吸物（花型豆腐）<br>のりサラダ<br>ショコラブッセ |
| 夕 | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>魚の柚香焼き<br>吸物（大根）<br>高野豆腐の卵とじ | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>宝袋<br>スープ（竹の子）<br>ナムル | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>ブリ大根<br>吸物（かまぼこ）<br>春菊のぽん酢和え | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>魚の香味焼き<br>吸物（もずく）<br>塩昆布和え | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>魚の醤油マヨ焼き<br>かきたま汁<br>さつま芋の煮物 | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>豚肉と厚揚げの味噌煮<br>わかめスープ<br>春雨サラダ | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>魚の南蛮あんかけ<br>ねぎスープ<br>糸こんの金平 |
| | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 | | | |
| 朝 | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>味噌汁（豆腐）<br>三目大豆<br>ふりかけ（さけ） | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>味噌汁(大根)<br>小松菜の煮びたし<br>のり佃煮 | 白あんぱん<br>大根のコンソメ炒め煮<br>バナナ<br>牛乳 | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>味噌汁（じゃがいも）<br>大根と人参の金平<br>たくあん | | | |
| 昼 | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>カレイのムニエル<br>白菜のクリームスープ<br>タレ炒め<br>ワッフル（マロン） | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>中華スープ<br>白和え<br>どら焼き（抹茶） | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>豚肉のしそわさび炒め<br>吸物（とろろ昆布）<br>三）はんぺんサラダ<br>クリームブッセ | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>魚の竜田焼き<br>コンソメスープ<br>サラダ | | | |
| 夕 | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>三）おでん<br>吸物（おつゆ麸）<br>枝豆とひじきのサラダ | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>蒸し魚のねぎポン酢かけ<br>吸物（なめこ）<br>ねぎ塩サラダ | 米飯70ｇ+Ｃａ<br>魚の生姜煮<br>スープ<br>山芋のジャーマンポテト | まふ）年越しそば<br>煮豆<br>まぜびたし<br>果物（みかん） | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

*三沢長生園*