

9月 献立

2026年度

地域生活支援センターかのん

曜日	日にち				血や肉	エネルギー	体の調子を整える	曜日	日にち				血や肉	エネルギー	体の調子を整える
月	14	28	朝食					月	7	21	朝食				
			夕食								夕食				
火	①	15 29	朝食					火	8	22	朝食				
			夕食	ご飯 味噌汁 秋鮭のフライ キャベツ 冬瓜そぼろ煮 トマト	秋サケ 鶏ひき肉	白米、パン粉 油、片栗粉	えのき、玉ねぎ、小葱 冬瓜、キャベツ、トマト				夕食	ご飯 すまし汁 松風焼き かにかま和え	鶏ひき肉 かにかま	白米、麩 ごま	椎茸、三つ葉、玉葱 人参、小松菜
水	2	16 30	朝食	ご飯 味噌汁 鶏ごぼう煮 お浸し	鶏肉、豆腐 かつお節	白米	わかめ、ごぼう、人参 蒟蒻、ほうれん草	水	9	23	朝食	ご飯 味噌汁 切り干し大根煮 昆布豆	大豆、ちく わ	白米、油揚げ	わかめ、玉葱、人参 切り干し大根、椎茸 昆布
			夕食	ご飯 味噌汁 蓮根挟み揚げ 大根おろし 卵豆腐	鶏ひき肉 鶏卵	白米、片栗粉 じゃが芋	玉ねぎ、蓮根、椎茸 人参、生姜、葱、小葱				夕食	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 蓮根きんぴら	鯖 鶏ひき肉 豆腐	白米、油 ごま	えのき、生姜、れんこん 人参、しらたき
木	3	17	朝食	パン スープ ゆで卵 ポテトサラダ ヨーグルト	鶏卵 ヨーグルト	パン マヨネーズ	キャベツ、玉葱、人参 ヨーグルト、紫蘇	木	10	24	朝食	ご飯 味噌汁 お豆腐団子 お浸し	鶏卵、豆腐 かつお節	白米、ごま	なめこ、ごぼう、人参 大根
			夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の味噌漬焼き なすの揚げ出し お浸し	鶏肉	白米、油揚げ	玉葱、茄子、大根 小葱、ほうれん草 人参				夕食	ご飯 味噌汁 メンチカツ 線キャベツ 冬瓜のひすい煮	鶏ひき肉	白米、油 パン粉、油揚げ	玉葱、わかめ、キャベツ 人参、冬瓜、椎茸、枝豆
金	4	18	朝食	ご飯 味噌汁 肉豆腐 お浸し パナナ	豆腐、牛肉 鶏肉	白米	大根、なめこ、ほうれん 草 玉ねぎ、パナナ	金	11	25	朝食	ご飯 味噌汁 野菜豆 めかぶとろろ	大豆	白米、麩	キャベツ、人参、ごぼう こんにゃく、めかぶ
			夕食	カレーライス ツナサラダ フルーツ	豚肉 ツナ缶	白米、じゃが芋 油	玉葱、人参、レタス きゅうり、コーン、トマト フルーツ				夕食	ご飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜磯和え	豚肉	白米 じゃが芋	大根、なめこ、玉葱、人参 しらたき、小松菜、えのき 海苔、いんげん
土	5	19	朝食	ご飯 味噌汁 冷ややっこ ひじき煮	豆腐 かつお節	白米、ごま 麩	キャベツ、小葱、ごぼう 人参	土	12	26	朝食	ご飯 味噌汁 しらす納豆 きんぴらごぼう パナナ	しらす 納豆	白米、 油揚げ	玉葱、ごぼう、人参 パナナ
			夕食	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 大根おろし さつま煮	鯖、鶏肉	白米、さつま芋	玉ねぎ、わかめ、人参 蒟蒻、椎茸、いんげん				夕食	ご飯 味噌汁 とり天 大根おろし 白和え	鶏肉 豆腐	白米、油揚げ 片栗粉	玉ねぎ、ほうれん草、冬瓜 えだまめ
日	6	20	朝食	パン スープ ミートオムレツ ほうれん草ソテー パナナ	鶏ひき肉 鶏卵、ベー コン	パン、油	キャベツ、玉葱、人参 ほうれん草、コーン パナナ	日	13	27	朝食	パン スープ ジャム ウインナーソー 南瓜のサラダ	ウインナー	パン、マヨネーズ ジャム、南瓜	キャベツ、玉ねぎ、人参
			夕食								夕食				

* 食材の仕入れ状況により献立内容を変更する場合があります

9/1(火)は防災の日献立:牛丼、豚汁、パナナ

9/22(月)は祝日献立:チキンピラフ、コーンスープ、ポテトサラダ