

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年9月



| 曜日 | 月                                                                 | 火                                                                     | 水                                                          | 木                                                                              | 金                                                                                     | 土                                                                     | 日                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付 |                                                                   | 1                                                                     | 2                                                          | 3                                                                              | 4                                                                                     | 5                                                                     | 6                                                                                                                                                                                                                                   |
| 朝  |                                                                   | ごはん<br>ほうれん草オムレツ<br>もやしの香味ドレサラダ<br>味噌汁(キャベツ・油揚げ)                      | ごはん<br>照り焼き風肉団子<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(白菜・人参)                   | ごはん<br>だし巻き卵<br>キャベツとしめじの豆乳和え<br>味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)                                | ごはん<br>ボロニアソーセージ<br>味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)                                                    | ごはん<br>キャベツとウインナーのソテー<br>さつまいもとオレンジのサラダ<br>のり佃煮<br>味噌汁(うまい菜・もやし)      | いちご風味パン<br>5品目具材の玉子焼き<br>キャベツとなめこの麦味噌和え<br>特製ほうじ茶飲料                                                                                                                                                                                 |
|    |                                                                   | エネ 361 kcal 蛋白 11.8 g<br>脂質 8.4 g 食塩 1.42 g                           | エネ 413 kcal 蛋白 11 g<br>脂質 12 g 食塩 1.45 g                   | エネ 359 kcal 蛋白 12 g<br>脂質 8.7 g 食塩 1.52 g                                      | エネ 382 kcal 蛋白 12.6 g<br>脂質 10.8 g 食塩 1.92 g                                          | エネ 392 kcal 蛋白 9.7 g<br>脂質 8 g 食塩 1.52 g                              | エネ 300 kcal 蛋白 10.2 g<br>脂質 10.3 g 食塩 1.36 g                                                                                                                                                                                        |
| 昼  |                                                                   | ごはん<br>白身魚の山椒煮<br>大根と豚肉の炒め物<br>ひじきとれんこんのマヨサラダ<br>味噌汁(しろな・あさり) 白味噌仕立て  | ごはん<br>クリームチキン<br>キャベツとツナのソテー<br>玉子豆腐<br>味噌汁(絹揚げ・大根菜)      | ごはん<br>白身魚の生姜煮<br>松風焼き<br>味噌汁(ソーメン) いりこ風味<br>高菜炒め                              | 他人丼(豚肉)<br>卵の花<br>大根とコーンの和風ドレサラダ<br>味噌汁(あさり・キャベツ)                                     | ごはん<br>豚かつのおろしあんかけ<br>白菜と平天の炒め煮<br>ブロッコリーと油揚げの和え物<br>味噌汁(わかめ・人参)      | ごはん<br>銀ひらすの照り煮<br>大根の金平<br>スパゲティサラダ<br>味噌汁(さつまいも・しいたけ) いりこ風味                                                                                                                                                                       |
|    |                                                                   | エネ 478 kcal 蛋白 24.2 g<br>脂質 10.9 g 食塩 2.76 g                          | エネ 500 kcal 蛋白 22.2 g<br>脂質 16.8 g 食塩 2.18 g               | エネ 509 kcal 蛋白 25.5 g<br>脂質 16.6 g 食塩 1.93 g                                   | エネ 589 kcal 蛋白 21.9 g<br>脂質 20.5 g 食塩 2.98 g                                          | エネ 604 kcal 蛋白 20.8 g<br>脂質 18.3 g 食塩 2.84 g                          | エネ 530 kcal 蛋白 21.4 g<br>脂質 16.4 g 食塩 2.53 g                                                                                                                                                                                        |
| お  |                                                                   | もっちりたい焼きクリーム                                                          | いしやきいもと桃山                                                  | 黒糖まんじゅう(こしあん)                                                                  | 抹茶プリン                                                                                 | 紅茶パウンドケーキ                                                             | フィナンシェ(プレーン)                                                                                                                                                                                                                        |
|    |                                                                   | エネ 105 kcal 蛋白 1.9 g<br>脂質 4.3 g 食塩 0.12 g                            | エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g<br>脂質 0.2 g 食塩 0.05 g                  | エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g<br>脂質 0.3 g 食塩 0.09 g                                     | エネ 92 kcal 蛋白 2 g<br>脂質 3.6 g 食塩 0.11 g                                               | エネ 161 kcal 蛋白 2.1 g<br>脂質 11.2 g 食塩 0.35 g                           | エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g<br>脂質 4.8 g 食塩 0.05 g                                                                                                                                                                                           |
| タ  |                                                                   | ごはん<br>豚肉のオイスター炒め<br>やっこ(大葉味噌ダレ)<br>ブロッコリーとちくわの塩ボン和え<br>とろろ汁          | ごはん<br>赤魚の焼き浸し<br>大豆とえびの煮物<br>小松菜と平天のわさび和え<br>味噌汁(もやし・わかめ) | ごはん<br>八宝菜<br>肉シューマイ<br>味噌汁(大根・油揚げ) 麦白味噌仕立て<br>ミルク寒天のあんずソースかけ                  | ごはん<br>さわらの柚庵焼き<br>絹揚げの煮物<br>カリフラワーのマヨサラダ<br>味噌汁(白菜・しめじ)                              | ごはん<br>ホッケの塩麹焼き<br>高野豆腐と豚肉のサイコロ煮<br>味噌汁(大根菜・ちくわ) 白味噌仕立て<br>黄桃缶のピーチジュレ | ごはん<br>ハンバーグ(野菜ソース)<br>ベーコンと枝豆の塩バターソテー<br>しろなと人参のピリ辛和え<br>赤だし(白菜・白ねぎ)                                                                                                                                                               |
|    |                                                                   | エネ 549 kcal 蛋白 22.7 g<br>脂質 16.9 g 食塩 1.91 g                          | エネ 450 kcal 蛋白 27.1 g<br>脂質 8 g 食塩 2.66 g                  | エネ 549 kcal 蛋白 17.4 g<br>脂質 18.6 g 食塩 3 g                                      | エネ 534 kcal 蛋白 24 g<br>脂質 19.5 g 食塩 1.91 g                                            | エネ 510 kcal 蛋白 27.6 g<br>脂質 12.7 g 食塩 1.92 g                          | エネ 552 kcal 蛋白 17.7 g<br>脂質 22.6 g 食塩 2.44 g                                                                                                                                                                                        |
| 計  |                                                                   | エネ 1493 kcal 蛋白 60.6 g<br>脂質 40.5 g 食塩 6.21 g                         | エネ 1450 kcal 蛋白 61.5 g<br>脂質 36.9 g 食塩 6.33 g              | エネ 1544 kcal 蛋白 55.7 g<br>脂質 44.3 g 食塩 6.55 g                                  | エネ 1597 kcal 蛋白 60.6 g<br>脂質 54.3 g 食塩 6.92 g                                         | エネ 1667 kcal 蛋白 60.1 g<br>脂質 50.3 g 食塩 6.64 g                         | エネ 1460 kcal 蛋白 50.5 g<br>脂質 54.1 g 食塩 6.38 g                                                                                                                                                                                       |
| 日付 | 7                                                                 | 8                                                                     | 9                                                          | 10                                                                             |                                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |
| 朝  | ごはん<br>ミートオムレツ<br>アスパラの和え物<br>味噌汁(ほうれん草・あさり)                      | ごはん<br>レモンチキン<br>ブロッコリーとちりめんのおかから和え<br>味噌汁(しろな・しいたけ)                  | ごはん<br>白身魚揚げの煮物<br>大根のパンパンドレサラダ<br>味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)           | ごはん<br>干草焼き<br>マヨサラダ<br>味噌汁(油揚げ・じゃがいも)                                         |  |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | エネ 333 kcal 蛋白 11.8 g<br>脂質 3.9 g 食塩 1.57 g                       | エネ 377 kcal 蛋白 17.5 g<br>脂質 8.1 g 食塩 1.45 g                           | エネ 394 kcal 蛋白 9.9 g<br>脂質 10.7 g 食塩 1.78 g                | エネ 366 kcal 蛋白 13.6 g<br>脂質 7 g 食塩 1.35 g                                      |                                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |
| 昼  | ごはん<br>蒸し鶏(梅ソース)<br>キャベツとツナの炒め物<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(豆腐)              | きつねそば<br>大根と豚肉の利休煮<br>いんげんとコーンのスローサラダ                                 | ちらし寿司<br>なすの味噌炒め<br>白菜と油揚げの和え物<br>茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)              | ごはん<br>鶏肉のマスタード焼き<br>茎わかめと絹揚げの炒め煮<br>味噌汁(なす・巻麴)いりこ風味<br>手作りぶどうゼリー              |                                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | エネ 493 kcal 蛋白 24 g<br>脂質 13.1 g 食塩 1.91 g                        | エネ 460 kcal 蛋白 18.4 g<br>脂質 16.9 g 食塩 4.57 g                          | エネ 537 kcal 蛋白 18.3 g<br>脂質 17.8 g 食塩 2.81 g               | エネ 475 kcal 蛋白 18.5 g<br>脂質 13 g 食塩 2.58 g                                     |                                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |
| お  | ぜんざい(もち麴)                                                         | スイートポテト                                                               | ヨーヒーゼリー                                                    | みたらし(やわらか餅)                                                                    |                                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | エネ 122 kcal 蛋白 4.7 g<br>脂質 0.4 g 食塩 0.06 g                        | エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g<br>脂質 1.6 g 食塩 0.06 g                             | エネ 48 kcal 蛋白 0.3 g<br>脂質 1.3 g 食塩 0.02 g                  | エネ 59 kcal 蛋白 0.3 g<br>脂質 1.6 g 食塩 0.26 g                                      |                                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |
| タ  | ごはん<br>さばの南部焼き<br>豚肉の塩ダレ炒め<br>白菜と油揚げのピーナツ和え<br>味噌汁(もやし・平天) 白味噌仕立て | ごはん<br>白身魚フライ(中濃ソース)<br>ごぼうと鶏肉の炒り煮<br>もやしとちくわの香味ドレサラダ<br>味噌汁(絹揚げ・大根菜) | ごはん<br>豚肉の山椒煮<br>やっこ(醤油)<br>味噌汁(うまい菜・白ねぎ)<br>さくら漬け         | ごはん<br>白身魚の唐揚げ(白ねぎソース)<br>キャベツと豚肉の炒め物<br>うまい菜とちくわの梅かつお和え<br>味噌汁(大根菜・人参) 白味噌仕立て |                                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | エネ 577 kcal 蛋白 29.1 g<br>脂質 23.8 g 食塩 1.93 g                      | エネ 575 kcal 蛋白 23.2 g<br>脂質 20.5 g 食塩 2.79 g                          | エネ 489 kcal 蛋白 20.2 g<br>脂質 16.3 g 食塩 2.53 g               | エネ 530 kcal 蛋白 26.3 g<br>脂質 16 g 食塩 2.58 g                                     |                                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |
| 計  | エネ 1525 kcal 蛋白 69.6 g<br>脂質 41.2 g 食塩 5.47 g                     | エネ 1481 kcal 蛋白 60.3 g<br>脂質 47.1 g 食塩 8.88 g                         | エネ 1468 kcal 蛋白 48.7 g<br>脂質 46.2 g 食塩 7.14 g              | エネ 1429 kcal 蛋白 58.7 g<br>脂質 37.6 g 食塩 6.76 g                                  |                                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |
|    |                                                                   |                                                                       |                                                            |                                                                                |                                                                                       |                                                                       | <p>9月9日(水)昼食<br/>ちらし寿司<br/>重陽の節句</p>  <p>重陽の節句は五節句の一つで、数字の中で最も大きい「9」が重なることから、お祝いの日とされています。また、菊の節句とも呼ばれ、菊の花を飾ったり、菊酒を飲んだりして、健康や長寿を願う習慣があります。</p> |

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年9月

| 曜日 | 月                                                                                 | 火                                                            | 水                                               | 木                                                                          | 金                                                           | 土                                                                       | 日                                                                   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 日付 |                                                                                   |                                                              |                                                 |                                                                            | 11                                                          | 12                                                                      | 13                                                                  |
| 朝  |  |                                                              |                                                 |                                                                            | ごはん<br>チキンナゲット(ケチャップ)<br>白菜と大根葉のお浸し<br>味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)       | ごはん<br>メヌケの焼き浸し<br>カリフラワーといんげんのおからサラダ<br>味噌汁(白菜・人参)                     | みかんジャムパン<br>中華風だし巻き卵<br>いんげんとベーコンのポトフ                               |
| 昼  |                                                                                   |                                                              |                                                 |                                                                            | エネ 372 kcal 蛋白 13.5 g<br>脂質 7.5 g 食塩 1.68 g                 | エネ 342 kcal 蛋白 16.9 g<br>脂質 4.6 g 食塩 1.3 g                              | エネ 393 kcal 蛋白 12.6 g<br>脂質 18.2 g 食塩 1.92 g                        |
| お  |                                                                                   |                                                              |                                                 |                                                                            | ごはん<br>白身魚の味噌煮<br>いかふくさ焼き<br>キャベツと平天のたらこマヨサラダ<br>すまし汁(ソーメン) | ビーフカレー<br>もやしとツナの炒め物<br>小松菜と油揚げの白ごま和え                                   | ごはん<br>ぶりの照り焼き<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>味噌汁(里芋・わかめ) いりこ風味<br>キャベツの浅漬け        |
| タ  |                                                                                   |                                                              |                                                 |                                                                            | エネ 484 kcal 蛋白 25.3 g<br>脂質 14.5 g 食塩 2.11 g                | エネ 586 kcal 蛋白 20.3 g<br>脂質 23.9 g 食塩 2.47 g                            | エネ 534 kcal 蛋白 29.2 g<br>脂質 19 g 食塩 1.95 g                          |
| 計  |                                                                                   |                                                              |                                                 |                                                                            | 黒糖まんじゅう(白あん)                                                | ババロア(ミルク金時風味)                                                           | きなこソフトマフィン                                                          |
| 日付 | 14                                                                                | 15                                                           | 16                                              | 17                                                                         | 18                                                          | 19                                                                      | 20                                                                  |
| 朝  | ごはん<br>大豆ミートハンバーグ(オニオンソース)<br>味噌汁(大根・チンゲン菜)                                       | ごはん<br>プレーンオムレツ(クリームソース)<br>ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え<br>味噌汁(大根葉・里芋) | ごはん<br>擬製豆腐<br>カリフラワーのパンパントレサラダ<br>味噌汁(大根・わかめ)  | ごはん<br>鶏つみれ<br>いんげんの白ごま和え<br>味噌汁(キャベツ・もやし)                                 | ごはん<br>だし巻き卵<br>ブロッコリーの洋風お浸し<br>味噌汁(里芋・玉ねぎ)                 | ごはん<br>高野豆腐と豚肉のサイコロ煮<br>もやしとしめじの香味トレサラダ<br>フルーツ(カットりんご)<br>味噌汁(小松菜・白ねぎ) | 黒糖クリームパン<br>かに玉<br>白菜とアスパラの麦味噌和え<br>特製アセロラジュース                      |
| 昼  | エネ 395 kcal 蛋白 11.2 g<br>脂質 10.5 g 食塩 1.7 g                                       | エネ 381 kcal 蛋白 14 g<br>脂質 6.1 g 食塩 1.84 g                    | エネ 352 kcal 蛋白 8.7 g<br>脂質 7.1 g 食塩 1.47 g      | エネ 379 kcal 蛋白 13.9 g<br>脂質 8.1 g 食塩 1.47 g                                | エネ 368 kcal 蛋白 13.2 g<br>脂質 8.2 g 食塩 1.46 g                 | エネ 435 kcal 蛋白 16.3 g<br>脂質 10.8 g 食塩 2.15 g                            | エネ 351 kcal 蛋白 8.8 g<br>脂質 13.2 g 食塩 1.23 g                         |
| お  | ごはん<br>さわらの山椒煮<br>れんこんとちくわの金平<br>味噌かきたま汁<br>フルーツ(梨)                               | ごはん<br>豚肉の味噌マヨ炒め<br>切干大根の煮物<br>揚げなすの甘酢和え<br>すまし汁(キャベツ・しいたけ)  | えび炒飯<br>絹揚げのそぼろ煮<br>胡瓜のごま酢和え<br>中華スープ(ザーサイ・コーン) | ごはん<br>かれいのグリル(オーロソース)<br>大豆とこんにゃくの煮物<br>大根とコーンの大葉トレサラダ<br>味噌汁(チンゲン菜・しいたけ) | ビビンバ<br>えびシューマイ<br>かぼちゃのサラダ<br>味噌汁(油揚げ・わかめ)                 | ごはん<br>焼きさばの南蛮漬け<br>じゃがいものそぼろ煮<br>ほうれん草と油揚げのおから和え<br>味噌汁(白菜・ちくわ)        | ごはん<br>豚肉とキャベツの塩ダレ炒め<br>かぼちゃの含め煮<br>カリフラワーとコーンのスローサラダ<br>味噌汁(豆腐・花麴) |
| タ  | エネ 452 kcal 蛋白 20.1 g<br>脂質 10.3 g 食塩 2.03 g                                      | エネ 582 kcal 蛋白 15.9 g<br>脂質 25.1 g 食塩 2.26 g                 | エネ 452 kcal 蛋白 18.1 g<br>脂質 14.9 g 食塩 3.21 g    | エネ 480 kcal 蛋白 25.3 g<br>脂質 12.6 g 食塩 2.14 g                               | エネ 562 kcal 蛋白 19.5 g<br>脂質 17.4 g 食塩 2.75 g                | エネ 584 kcal 蛋白 27.9 g<br>脂質 18.2 g 食塩 2.83 g                            | エネ 556 kcal 蛋白 19.1 g<br>脂質 21.3 g 食塩 2.19 g                        |
| 計  | みるくまんじゅう(白あん)                                                                     | 柿ミックスゼリー                                                     | キャラメルマドレーヌ                                      | あんシュー(栗あん)                                                                 | 豆乳かすてら                                                      | おしるこ                                                                    | パウンドケーキ                                                             |
| 日付 | 21                                                                                | 22                                                           | 23                                              | 24                                                                         | 25                                                          | 26                                                                      | 27                                                                  |
| 朝  | ごはん<br>大豆ミートハンバーグ(オニオンソース)<br>味噌汁(大根・チンゲン菜)                                       | ごはん<br>プレーンオムレツ(クリームソース)<br>ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え<br>味噌汁(大根葉・里芋) | ごはん<br>擬製豆腐<br>カリフラワーのパンパントレサラダ<br>味噌汁(大根・わかめ)  | ごはん<br>鶏つみれ<br>いんげんの白ごま和え<br>味噌汁(キャベツ・もやし)                                 | ごはん<br>だし巻き卵<br>ブロッコリーの洋風お浸し<br>味噌汁(里芋・玉ねぎ)                 | ごはん<br>高野豆腐と豚肉のサイコロ煮<br>もやしとしめじの香味トレサラダ<br>フルーツ(カットりんご)<br>味噌汁(小松菜・白ねぎ) | 黒糖クリームパン<br>かに玉<br>白菜とアスパラの麦味噌和え<br>特製アセロラジュース                      |
| 昼  | エネ 395 kcal 蛋白 11.2 g<br>脂質 10.5 g 食塩 1.7 g                                       | エネ 381 kcal 蛋白 14 g<br>脂質 6.1 g 食塩 1.84 g                    | エネ 352 kcal 蛋白 8.7 g<br>脂質 7.1 g 食塩 1.47 g      | エネ 379 kcal 蛋白 13.9 g<br>脂質 8.1 g 食塩 1.47 g                                | エネ 368 kcal 蛋白 13.2 g<br>脂質 8.2 g 食塩 1.46 g                 | エネ 435 kcal 蛋白 16.3 g<br>脂質 10.8 g 食塩 2.15 g                            | エネ 351 kcal 蛋白 8.8 g<br>脂質 13.2 g 食塩 1.23 g                         |
| お  | ごはん<br>さわらの山椒煮<br>れんこんとちくわの金平<br>味噌かきたま汁<br>フルーツ(梨)                               | ごはん<br>豚肉の味噌マヨ炒め<br>切干大根の煮物<br>揚げなすの甘酢和え<br>すまし汁(キャベツ・しいたけ)  | えび炒飯<br>絹揚げのそぼろ煮<br>胡瓜のごま酢和え<br>中華スープ(ザーサイ・コーン) | ごはん<br>かれいのグリル(オーロソース)<br>大豆とこんにゃくの煮物<br>大根とコーンの大葉トレサラダ<br>味噌汁(チンゲン菜・しいたけ) | ビビンバ<br>えびシューマイ<br>かぼちゃのサラダ<br>味噌汁(油揚げ・わかめ)                 | ごはん<br>焼きさばの南蛮漬け<br>じゃがいものそぼろ煮<br>ほうれん草と油揚げのおから和え<br>味噌汁(白菜・ちくわ)        | ごはん<br>豚肉とキャベツの塩ダレ炒め<br>かぼちゃの含め煮<br>カリフラワーとコーンのスローサラダ<br>味噌汁(豆腐・花麴) |
| タ  | エネ 452 kcal 蛋白 20.1 g<br>脂質 10.3 g 食塩 2.03 g                                      | エネ 582 kcal 蛋白 15.9 g<br>脂質 25.1 g 食塩 2.26 g                 | エネ 452 kcal 蛋白 18.1 g<br>脂質 14.9 g 食塩 3.21 g    | エネ 480 kcal 蛋白 25.3 g<br>脂質 12.6 g 食塩 2.14 g                               | エネ 562 kcal 蛋白 19.5 g<br>脂質 17.4 g 食塩 2.75 g                | エネ 584 kcal 蛋白 27.9 g<br>脂質 18.2 g 食塩 2.83 g                            | エネ 556 kcal 蛋白 19.1 g<br>脂質 21.3 g 食塩 2.19 g                        |
| 計  | みるくまんじゅう(白あん)                                                                     | 柿ミックスゼリー                                                     | キャラメルマドレーヌ                                      | あんシュー(栗あん)                                                                 | 豆乳かすてら                                                      | おしるこ                                                                    | パウンドケーキ                                                             |
| 日付 | 28                                                                                | 29                                                           | 30                                              | 10                                                                         | 11                                                          | 12                                                                      | 13                                                                  |
| 朝  | ごはん<br>大豆ミートハンバーグ(オニオンソース)<br>味噌汁(大根・チンゲン菜)                                       | ごはん<br>プレーンオムレツ(クリームソース)<br>ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え<br>味噌汁(大根葉・里芋) | ごはん<br>擬製豆腐<br>カリフラワーのパンパントレサラダ<br>味噌汁(大根・わかめ)  | ごはん<br>鶏つみれ<br>いんげんの白ごま和え<br>味噌汁(キャベツ・もやし)                                 | ごはん<br>だし巻き卵<br>ブロッコリーの洋風お浸し<br>味噌汁(里芋・玉ねぎ)                 | ごはん<br>高野豆腐と豚肉のサイコロ煮<br>もやしとしめじの香味トレサラダ<br>フルーツ(カットりんご)<br>味噌汁(小松菜・白ねぎ) | 黒糖クリームパン<br>かに玉<br>白菜とアスパラの麦味噌和え<br>特製アセロラジュース                      |
| 昼  | エネ 395 kcal 蛋白 11.2 g<br>脂質 10.5 g 食塩 1.7 g                                       | エネ 381 kcal 蛋白 14 g<br>脂質 6.1 g 食塩 1.84 g                    | エネ 352 kcal 蛋白 8.7 g<br>脂質 7.1 g 食塩 1.47 g      | エネ 379 kcal 蛋白 13.9 g<br>脂質 8.1 g 食塩 1.47 g                                | エネ 368 kcal 蛋白 13.2 g<br>脂質 8.2 g 食塩 1.46 g                 | エネ 435 kcal 蛋白 16.3 g<br>脂質 10.8 g 食塩 2.15 g                            | エネ 351 kcal 蛋白 8.8 g<br>脂質 13.2 g 食塩 1.23 g                         |
| お  | ごはん<br>さわらの山椒煮<br>れんこんとちくわの金平<br>味噌かきたま汁<br>フルーツ(梨)                               | ごはん<br>豚肉の味噌マヨ炒め<br>切干大根の煮物<br>揚げなすの甘酢和え<br>すまし汁(キャベツ・しいたけ)  | えび炒飯<br>絹揚げのそぼろ煮<br>胡瓜のごま酢和え<br>中華スープ(ザーサイ・コーン) | ごはん<br>かれいのグリル(オーロソース)<br>大豆とこんにゃくの煮物<br>大根とコーンの大葉トレサラダ<br>味噌汁(チンゲン菜・しいたけ) | ビビンバ<br>えびシューマイ<br>かぼちゃのサラダ<br>味噌汁(油揚げ・わかめ)                 | ごはん<br>焼きさばの南蛮漬け<br>じゃがいものそぼろ煮<br>ほうれん草と油揚げのおから和え<br>味噌汁(白菜・ちくわ)        | ごはん<br>豚肉とキャベツの塩ダレ炒め<br>かぼちゃの含め煮<br>カリフラワーとコーンのスローサラダ<br>味噌汁(豆腐・花麴) |
| タ  | エネ 452 kcal 蛋白 20.1 g<br>脂質 10.3 g 食塩 2.03 g                                      | エネ 582 kcal 蛋白 15.9 g<br>脂質 25.1 g 食塩 2.26 g                 | エネ 452 kcal 蛋白 18.1 g<br>脂質 14.9 g 食塩 3.21 g    | エネ 480 kcal 蛋白 25.3 g<br>脂質 12.6 g 食塩 2.14 g                               | エネ 562 kcal 蛋白 19.5 g<br>脂質 17.4 g 食塩 2.75 g                | エネ 584 kcal 蛋白 27.9 g<br>脂質 18.2 g 食塩 2.83 g                            | エネ 556 kcal 蛋白 19.1 g<br>脂質 21.3 g 食塩 2.19 g                        |
| 計  | みるくまんじゅう(白あん)                                                                     | 柿ミックスゼリー                                                     | キャラメルマドレーヌ                                      | あんシュー(栗あん)                                                                 | 豆乳かすてら                                                      | おしるこ                                                                    | パウンドケーキ                                                             |

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年9月

| 曜日<br>日付 | 月<br>21                                                             | 火<br>22                                                                         | 水<br>23                                                         | 木<br>24                                                     | 金<br>25                                                                                                     | 土<br>26                                                                               | 日<br>27                                                                                             |
|----------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝        | ごはん<br>チキンピカタ<br>うまい菜の豆乳和え<br>味噌汁(玉ねぎ・わかめ)                          | ごはん<br>カニカマ入りだし巻き卵<br>白菜としいたけの白ごま和え<br>味噌汁(あさり・絹揚げ)                             | ごはん<br>お魚厚揚げの煮物<br>マヨサラダ<br>味噌汁(じゃがいも・人参)                       | ごはん<br>ハムチーズピカタ<br>小松菜とちくわの和え物<br>味噌汁(もやし・わかめ)              | ごはん<br>野菜とわかめの豆乳寄せ<br>白菜と大根葉のピーナッツ和え<br>味噌汁(あさり・玉ねぎ)                                                        | ごはん<br>チキンナゲット(野菜ソース)<br>大根の和風ドレサラダ<br>味噌汁(油揚げ・わかめ)                                   | ココアパン<br>白身魚のつまれ(柚子)<br>アスパラの大葉ドレサラダ<br>ミルクゼリー                                                      |
|          | エネ 350 kcal 蛋白 12.1 g<br>脂質 5.4 g 食塩 1.94 g                         | エネ 407 kcal 蛋白 16 g<br>脂質 12.8 g 食塩 1.53 g                                      | エネ 395 kcal 蛋白 13.2 g<br>脂質 8.7 g 食塩 1.86 g                     | エネ 353 kcal 蛋白 10.9 g<br>脂質 7.5 g 食塩 1.87 g                 | エネ 357 kcal 蛋白 11.5 g<br>脂質 7.2 g 食塩 1.57 g                                                                 | エネ 385 kcal 蛋白 13.2 g<br>脂質 8.1 g 食塩 1.76 g                                           | エネ 363 kcal 蛋白 17.9 g<br>脂質 11.8 g 食塩 1.88 g                                                        |
| 昼        | 秋のきのこご飯<br>刺身盛り<br>大根とグリーンピースのそぼろ煮<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(白菜・かまぼこ) いりこ風味 | ごはん<br>ホキの揚げ浸し<br>ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え<br>味噌汁(さつまいも・白ねぎ) いりこ風味<br>フルーツ(黄桃缶・白桃缶)     | ごはん<br>豚肉と大根の利休煮<br>なすの揚げ浸し<br>胡瓜の昆布和え<br>すまし汁(白菜・しめじ)          | ごはん<br>鶏肉とキャベツのスープカレー<br>ブロッコリーのおからサラダ<br>寒天とフルーツ缶の盛合せ      | ごはん<br>さけの西京焼き<br>里芋と油揚げの煮物<br>スパゲティサラダ<br>すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ)                                                  | お好み焼き(豚肉)<br>絹揚げのそぼろ煮<br>味噌汁(ごぼう・しいたけ)<br>フルーツ(パイン缶・黄桃缶)                              | ごはん<br>ホッケのたれ焼き<br>大根と豚肉の塩だしとろみ炒め<br>白菜とニラのピリ辛和え<br>味噌汁(ほうれん草・絹揚げ) 白味噌仕立て                           |
|          | エネ 469 kcal 蛋白 19.2 g<br>脂質 12.7 g 食塩 3.18 g                        | エネ 480 kcal 蛋白 20 g<br>脂質 9.4 g 食塩 1.79 g                                       | エネ 541 kcal 蛋白 16.7 g<br>脂質 23.4 g 食塩 2.57 g                    | エネ 482 kcal 蛋白 16.9 g<br>脂質 13.6 g 食塩 1.7 g                 | エネ 515 kcal 蛋白 24.9 g<br>脂質 12.5 g 食塩 2.23 g                                                                | エネ 502 kcal 蛋白 19.7 g<br>脂質 25.3 g 食塩 3.25 g                                          | エネ 457 kcal 蛋白 23.5 g<br>脂質 9.7 g 食塩 2.11 g                                                         |
| お        | 紅白まんじゅう                                                             | バウムクーヘン                                                                         | おはぎ                                                             | ココアカップケーキ                                                   | プリン(塩ミルクソース)                                                                                                | あんシュー(こしあん)                                                                           | マドレーヌ                                                                                               |
|          | エネ 181 kcal 蛋白 2.8 g<br>脂質 0.5 g 食塩 0.1 g                           | エネ 82 kcal 蛋白 1 g<br>脂質 3.9 g 食塩 0.08 g                                         | エネ 130 kcal 蛋白 2.1 g<br>脂質 0.3 g 食塩 0 g                         | エネ 77 kcal 蛋白 2 g<br>脂質 2.8 g 食塩 0.09 g                     | エネ 108 kcal 蛋白 3.3 g<br>脂質 5.5 g 食塩 0.13 g                                                                  | エネ 102 kcal 蛋白 1.2 g<br>脂質 3.7 g 食塩 0.09 g                                            | エネ 145 kcal 蛋白 1.9 g<br>脂質 7.8 g 食塩 0.22 g                                                          |
| 夕        | ごはん<br>ハンバーグ(和風ソース)<br>れんこんと豚肉の炒り煮<br>おくらのとろろ和え<br>パイン缶の紅茶ジュレ       | ごはん<br>鶏肉の梅風味焼き<br>一口がんもの煮物<br>もやしと平天のパンパントレサラダ<br>味噌汁(ソーメン)                    | ごはん<br>擬製豆腐<br>キャベツとツナの炒め物<br>味噌汁(玉ねぎ・大根葉)<br>きざみ高菜             | ごはん<br>赤魚の照り煮<br>大根と豚肉の金平<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(油揚げ・しいたけ) 白味噌仕立て | ごはん<br>肉団子の和風あんかけ<br>キャベツと豚肉の炒め物<br>うまい菜と平天の麦味噌和え<br>味噌汁(さつまいも・人参)                                          | ごはん<br>ぶりの生姜煮<br>やっこ(醤油)<br>もやしとコーンのりんごトレサラダ<br>味噌汁(じゃがいも・白菜)                         | ごはん<br>合鴨スモークスライス<br>大豆と豚肉のカレー炒め<br>キャベツと平天のごまトレサラダ<br>味噌汁(えのき・大根葉)                                 |
|          | エネ 592 kcal 蛋白 18.1 g<br>脂質 21.2 g 食塩 1.77 g                        | エネ 513 kcal 蛋白 21.5 g<br>脂質 17.8 g 食塩 2.22 g                                    | エネ 467 kcal 蛋白 16.1 g<br>脂質 13.5 g 食塩 2.88 g                    | エネ 575 kcal 蛋白 26.8 g<br>脂質 16.9 g 食塩 2.34 g                | エネ 551 kcal 蛋白 19.6 g<br>脂質 17.7 g 食塩 2.55 g                                                                | エネ 505 kcal 蛋白 27.5 g<br>脂質 17.3 g 食塩 1.82 g                                          | エネ 589 kcal 蛋白 23.9 g<br>脂質 25.6 g 食塩 2.11 g                                                        |
| 計        | エネ 1593 kcal 蛋白 52.2 g<br>脂質 39.7 g 食塩 6.98 g                       | エネ 1482 kcal 蛋白 58.6 g<br>脂質 43.9 g 食塩 5.63 g                                   | エネ 1533 kcal 蛋白 48.1 g<br>脂質 45.9 g 食塩 7.31 g                   | エネ 1487 kcal 蛋白 56.5 g<br>脂質 40.8 g 食塩 5.99 g               | エネ 1530 kcal 蛋白 59.3 g<br>脂質 43 g 食塩 6.48 g                                                                 | エネ 1494 kcal 蛋白 61.7 g<br>脂質 54.4 g 食塩 6.93 g                                         | エネ 1553 kcal 蛋白 67.1 g<br>脂質 54.9 g 食塩 6.32 g                                                       |
| 日付       | 28                                                                  | 29                                                                              | 30                                                              |                                                             |                                                                                                             |                                                                                       |                                                                                                     |
| 朝        | ごはん<br>ポロニアソーセージ<br>味噌汁(大根・しいたけ)                                    | ごはん<br>スクランブルエッグ(ケチャップ)<br>大根とちくわのナムル和え<br>味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ)                       | ごはん<br>鶏つまれ(トマト)<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(白菜・人参)                       |                                                             | 9月21日(月)昼食<br>敬老の日                                                                                          | 9月24日(木)昼食<br>スープカレー                                                                  | 9月29日(火)昼食<br>さつまいもごはん                                                                              |
|          | エネ 364 kcal 蛋白 10.4 g<br>脂質 8.4 g 食塩 1.87 g                         | エネ 368 kcal 蛋白 11.3 g<br>脂質 7.8 g 食塩 1.82 g                                     | エネ 409 kcal 蛋白 13.3 g<br>脂質 10.6 g 食塩 1.5 g                     |                                                             |                                                                                                             |                                                                                       |                                                                                                     |
| 昼        | 稲荷寿司<br>あんかけにゆうめん<br>もやしと豚肉の炒め物<br>みかん缶                             | さつまいもごはん<br>鶏肉のくわ焼き<br>れんこんと油揚げの煮物<br>キャベツの土佐酢和え<br>味噌汁(大根葉・かまぼこ)白味噌仕立て         | ごはん<br>焼きあじの南蛮漬け<br>高野豆腐のサイコロ煮<br>もやしといんげんの和え物<br>味噌汁(おくら・花麩)   |                                                             |                        |  |                |
|          | エネ 510 kcal 蛋白 18.6 g<br>脂質 11.5 g 食塩 4.02 g                        | エネ 510 kcal 蛋白 20 g<br>脂質 11.8 g 食塩 2.69 g                                      | エネ 460 kcal 蛋白 26.2 g<br>脂質 8.2 g 食塩 2.94 g                     |                                                             |                                                                                                             |                                                                                       |                                                                                                     |
| お        | 黒ごまみたらし(やわらか餅)                                                      | みるくまんじゅう(抹茶)                                                                    | ももゼリー                                                           |                                                             | 敬老の日は、毎年9月の第3月曜日に定められている国民の祝日です。高齢者を敬い、感謝を伝えるとともに、その長寿をお祝いする日です。敬老の日のお食事は、旬の食材を使ったきのこご飯や、お祝いにピッタリの刺身が登場します。 | スープカレーは北海道が発祥の料理です。香草を使用した本格感のあるスープに、具材がゴロゴロ入っている特徴を再現しました。いつものカレーと異なる味や見た目を楽しみください。  | さつまいもごはんは、秋の味覚を代表する炊き込みご飯の一つです。実りの秋を感じられ、旬の食材を味わいながら季節の移り変わりを楽しめる1品です。味付けはシンプルで、さつまいもの旨味を引き立ててくれます。 |
|          | エネ 76 kcal 蛋白 0.7 g<br>脂質 2.9 g 食塩 0.01 g                           | エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g<br>脂質 2.2 g 食塩 0.06 g                                      | エネ 47 kcal 蛋白 0.2 g<br>脂質 0 g 食塩 0.06 g                         |                                                             |                                                                                                             |                                                                                       |                                                                                                     |
| 夕        | ごはん<br>さばの味噌煮<br>いかふくさ焼き<br>いんげんとコーンのパンパントレサラダ<br>すまし汁(キャベツ・わかめ)    | ごはん<br>銀ひらすのソテー(マスタートルタルソース)<br>いじきと鶏肉の炒め煮<br>味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)<br>ヨーグルトのはちみつソースかけ | ごはん<br>チーズメンチカツ(濃厚ソース)<br>切干大根と豚肉の煮物<br>味噌汁(キャベツ・油揚げ)<br>ちりめん山椒 |                                                             |                                                                                                             |                                                                                       |                                                                                                     |
|          | エネ 531 kcal 蛋白 25.3 g<br>脂質 20.8 g 食塩 1.8 g                         | エネ 529 kcal 蛋白 24 g<br>脂質 17.1 g 食塩 1.83 g                                      | エネ 558 kcal 蛋白 18.5 g<br>脂質 20.5 g 食塩 2.36 g                    |                                                             |                                                                                                             |                                                                                       |                                                                                                     |
| 計        | エネ 1482 kcal 蛋白 54.9 g<br>脂質 43.5 g 食塩 7.7 g                        | エネ 1541 kcal 蛋白 58.5 g<br>脂質 38.9 g 食塩 6.4 g                                    | エネ 1473 kcal 蛋白 58.3 g<br>脂質 39.3 g 食塩 6.86 g                   |                                                             |                                                                                                             |                                                                                       |                                                                                                     |