



2026年9月献立表（山田）



		朝食		昼食		夕食			朝食		昼食		夕食	
01	火	かんもの煮物 玉ねぎのボン酢和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	Iレシピ - 489 kcal 食塩 2.4 g	白身魚のフライ 大豆のトマト煮 コーンサラダ ご飯 コンソメスープ	Iレシピ - 521 kcal 食塩 3.2 g	豚肉の生姜焼き風 じゃが芋の煮物 チンゲン菜のビーツ和え ご飯 味噌汁	Iレシピ - 578 kcal 食塩 3.2 g	16 水	ハムステーキ わかめのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	Iレシピ - 447 kcal 食塩 2.6 g	揚げ出し豆腐 いか団子の煮物 小松菜のビーツ和え ご飯 かきたま味噌汁	Iレシピ - 524 kcal 食塩 2.8 g	豚肉のオニオンソース 根菜の煮物 ビーマンの和え物 ご飯 味噌汁	Iレシピ - 571 kcal 食塩 2.5 g
02	水	炒り卵 キャベツのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	Iレシピ - 446 kcal 食塩 2.4 g	鶏肉の治部煮風 ほうれん草のソテー 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁	Iレシピ - 593 kcal 食塩 2.8 g	ぶりの照り焼き 白菜と干しエビの煮物 もやしのナムル ご飯 味噌汁	Iレシピ - 516 kcal 食塩 2.6 g	17 木	卵の花 おくらサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	Iレシピ - 470 kcal 食塩 2.3 g	骨有りあじの蒲焼き さつま芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁	Iレシピ - 520 kcal 食塩 2.9 g	鶏肉の塩タレ炒め きのこの和風煮 ほうれん草のおかか和え ご飯 和風スープ	Iレシピ - 538 kcal 食塩 2.7 g
03	木	鶏団子の煮物 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	Iレシピ - 469 kcal 食塩 2.3 g	冷やしラーメン 春雨の炒め物 フロコリーの和え物 バナナ	Iレシピ - 577 kcal 食塩 3.7 g	豆腐ステーキのこあんかけ なすの土佐煮 おくらサラダ ご飯 味噌汁	Iレシピ - 522 kcal 食塩 2.4 g	18 金	ミートボール カリフラワーのごまマヨ和え ツナと緑豆のお粥 味噌汁 DHA+EPA3-グ ルト	Iレシピ - 503 kcal 食塩 3.1 g	豚肉の香味炒め 冬瓜のかに風味あんかけ ひじきとれんこんのサラダ ご飯 味噌汁	Iレシピ - 540 kcal 食塩 2.7 g	さばのおろし煮 さつま揚げの炒め物 オニオンサラダ ご飯 すまし汁	Iレシピ - 521 kcal 食塩 2.9 g
04	金	スクランブルエッグ いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	Iレシピ - 504 kcal 食塩 2.1 g	骨有りさばの煮付け きんぴらごぼう かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁	Iレシピ - 671 kcal 食塩 2.9 g	鶏肉の塩麹炒め 大根の煮物 海藻サラダ ご飯 和風スープ	Iレシピ - 548 kcal 食塩 2.5 g	19 土	竹輪のソテー スナッフえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	Iレシピ - 449 kcal 食塩 2.4 g	きのこの和風スパゲティ なすのトマト煮 豆サラダ 卵スープ	Iレシピ - 610 kcal 食塩 4.2 g	肉じゃが キャベツのソテー わかめと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁	Iレシピ - 561 kcal 食塩 2.9 g
05	土	厚揚げの味噌かけ マカロニサラダ さつま芋と銀杏のお粥 味噌汁 牛乳	Iレシピ - 467 kcal 食塩 2.3 g	海鮮と野菜のイスタ炒め 鶏レバーの甘辛煮 黒豆もやしのゆかり和え ご飯 すまし汁	Iレシピ - 506 kcal 食塩 2.6 g	メンチカツ 人参しりしり カリフラワーのおかか和え ご飯 味噌汁	Iレシピ - 577 kcal 食塩 3.5 g	20 日	オムレツ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	Iレシピ - 483 kcal 食塩 2.0 g	鶏肉の南蛮漬け 里芋の煮ころがし チンゲン菜のごま和え ご飯 味噌汁	Iレシピ - 570 kcal 食塩 2.9 g	麻婆豆腐 春雨の炒め物 もやしのサラダ ご飯 中華スープ	Iレシピ - 521 kcal 食塩 3.2 g
06	日	仏と野菜の洋風煮 スナッフえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	Iレシピ - 485 kcal 食塩 2.0 g	鶏肉の甘酢炒め 鮎と野菜の煮物 卵豆腐 ご飯 味噌汁	Iレシピ - 591 kcal 食塩 2.7 g	骨有りあじのみぞれあんかけ 里芋の煮ころがし ほうれん草のわさびマヨ和え ご飯 すまし汁	Iレシピ - 522 kcal 食塩 2.3 g	21 月	ウナと野菜の加炒め カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	Iレシピ - 503 kcal 食塩 2.2 g	大ぶら盛り合わせ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のゆず風味和え クコの実入り小豆ご飯 茶碗蒸し 	Iレシピ - 543 kcal 食塩 3.0 g	鶏肉の塩昆布炒め かぼちゃのそぼろ煮 いんげんの辛子和え ご飯 和風スープ	Iレシピ - 603 kcal 食塩 2.6 g
07	月	オムレツ なすの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	Iレシピ - 498 kcal 食塩 2.0 g	豚肉とごぼうの煮物 ビーマンの塩昆布炒め 白菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	Iレシピ - 606 kcal 食塩 2.6 g	いか団子と野菜の塩炒め 冬瓜のそぼろあん フロコリーのサラダ ご飯 中華スープ	Iレシピ - 502 kcal 食塩 3.0 g	22 火	かんもの煮物 小松菜のビーツ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	Iレシピ - 475 kcal 食塩 2.1 g	骨有りさんまの甘酢あんかけ ビーマンの和風煮 糖しほり大根 ご飯 味噌汁	Iレシピ - 593 kcal 食塩 3.2 g	豚肉の山椒焼き 五目豆 フロコリーの和え物 ご飯 すまし汁	Iレシピ - 570 kcal 食塩 2.6 g
08	火	高野豆腐の煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	Iレシピ - 451 kcal 食塩 2.3 g	鶏南蛮うどん 切干大根煮 オニオンサラダ 黄桃缶	Iレシピ - 508 kcal 食塩 4.6 g	骨有りさばの梅煮 春巻き ひじきの白和え ご飯 味噌汁	Iレシピ - 675 kcal 食塩 3.1 g	23 水	スクランブルエッグ もやしと豆苗のサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	Iレシピ - 481 kcal 食塩 2.1 g	きのこ入りそぼろ丼 里芋の味噌煮 白菜のゆかり和え すまし汁 フルーツ(梨) 	Iレシピ - 524 kcal 食塩 2.5 g	骨有りあじのタルタル焼き なすの煮びたし 人参の白和え ご飯 味噌汁	Iレシピ - 586 kcal 食塩 2.6 g
09	水	ウナと野菜のソテー 豆サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	Iレシピ - 471 kcal 食塩 2.6 g	骨有りさんまの生姜煮 れんこんの塩麹炒め わかめの酢の物 栗入り炊き込みご飯 味噌汁	Iレシピ - 592 kcal 食塩 3.4 g	豚肉の甘辛炒め さつま揚げの煮物 もやしの和え物 ご飯 味噌汁	Iレシピ - 613 kcal 食塩 3.0 g	24 木	いか団子の煮物 マカロニサラダ れんこんとカニカマの雑炊 漬物 牛乳	Iレシピ - 423 kcal 食塩 1.8 g	ほきのバーベキューソース ミニコロケ パンパンジー風サラダ ご飯 ポタージュスープ	Iレシピ - 556 kcal 食塩 2.7 g	豚肉のみぞれ煮 鮎の卵とじ スナッフえんどうの甘酢和え ご飯 味噌汁	Iレシピ - 556 kcal 食塩 2.6 g
10	木	竹輪のソテー カリフラワーのビーツ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	Iレシピ - 438 kcal 食塩 2.4 g	肉豆腐 里芋の味噌かけ 糖しほり大根 ご飯 すまし汁	Iレシピ - 551 kcal 食塩 2.7 g	たらこのミミクリ炒め なすの炒め物 コールスローサラダ ご飯 コンソメスープ	Iレシピ - 565 kcal 食塩 2.3 g	25 金	卵の花 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ DHA+EPA3-グ ルト	Iレシピ - 477 kcal 食塩 2.4 g	卵とじうどん さつま芋の甘煮 チンゲン菜の和え物 バナナ 	Iレシピ - 508 kcal 食塩 3.9 g	海鮮と春雨の炒め物 豚レバーの炒め物 キャベツのおかか和え ご飯 中華スープ	Iレシピ - 526 kcal 食塩 2.6 g
11	金	厚揚げのそぼろ煮 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	Iレシピ - 496 kcal 食塩 2.1 g	鶏肉の葱タレかけ ポテトフライ ほうれん草の和え物 ご飯 和風スープ	Iレシピ - 624 kcal 食塩 2.8 g	干草焼き 鮎と野菜の煮物 おくらサラダ ご飯 豚汁	Iレシピ - 475 kcal 食塩 3.2 g	26 土	ハナと野菜のソテー 人参のごま和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	Iレシピ - 475 kcal 食塩 2.2 g	チキンカレーライス きのこソテー ほうれん草のサラダ 福神漬け	Iレシピ - 566 kcal 食塩 3.6 g	厚揚げとツナの炒め物 焼売 カリフラワーとチキンのサラダ ご飯 味噌汁	Iレシピ - 663 kcal 食塩 3.6 g
12	土	魚肉ソーセージと野菜のソテー 切干大根の中華和え 卵となめこの雑炊 漬物 牛乳	Iレシピ - 400 kcal 食塩 1.6 g	大豆ミートのハンバーグ 人参の甘煮 白菜のサラダ ご飯 味噌汁	Iレシピ - 554 kcal 食塩 3.1 g	鶏肉のトマトソースかけ かぼちゃの洋風煮 スナッフえんどうのサラダ ご飯 ポタージュスープ	Iレシピ - 585 kcal 食塩 2.2 g	27 日	ハムステーキ ひじきと豆のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	Iレシピ - 506 kcal 食塩 2.5 g	豚肉のスタミナ炒め 切干大根煮 黒豆もやしと干しエビの和え物 和風スープ	Iレシピ - 576 kcal 食塩 2.5 g	アジフライ さつま揚げの煮物 卵豆腐 ご飯 味噌汁	Iレシピ - 513 kcal 食塩 3.2 g
13	日	ハナと野菜の洋風煮 もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	Iレシピ - 495 kcal 食塩 2.2 g	カレーの味噌漬け焼き ひじきの煮物 きらずサラダ ご飯 すまし汁	Iレシピ - 529 kcal 食塩 2.9 g	豚丼 小松菜の煮びたし カリフラワーのマリネ 味噌汁	Iレシピ - 549 kcal 食塩 2.7 g	28 月	炒り卵 玉ねぎの生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	Iレシピ - 487 kcal 食塩 2.3 g	鶏肉の甘酢照り焼き カリフラワーのかに風味あんかけ 春雨の和え物 ご飯 味噌汁	Iレシピ - 550 kcal 食塩 2.8 g	厚揚げと野菜のそぼろあん きんぴらごぼう おくらゆかり和え ご飯 和風スープ	Iレシピ - 508 kcal 食塩 2.7 g
14	月	目玉焼き スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	Iレシピ - 471 kcal 食塩 2.0 g	鶏肉の香味ソース がんもの煮物 ご飯 中華スープ プリン	Iレシピ - 619 kcal 食塩 3.0 g	骨有り鮭の塩焼き 大根の煮物 なすのピリ辛和え ご飯 味噌汁	Iレシピ - 461 kcal 食塩 2.0 g	29 火	高野豆腐の煮物 キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	Iレシピ - 447 kcal 食塩 1.9 g	豚肉と大根の煮物 竹輪の磯辺炒め ご飯 味噌汁 プリン	Iレシピ - 602 kcal 食塩 3.0 g	骨有りさばの幽庵焼き 小松菜のソテー かぼちゃサラダ ご飯 コンソメスープ	Iレシピ - 620 kcal 食塩 2.2 g
15	火	厚揚げの味噌煮 玉ねぎのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	Iレシピ - 472 kcal 食塩 2.2 g	きのこのキーマカレー フロコリーのソテー キャベツとチーズのサラダ 福神漬け フルーツ-グ ルト	Iレシピ - 634 kcal 食塩 3.6 g	いわし入りハンバーグ 鮎の卵とじ チンゲン菜のナムル ご飯 中華スープ	Iレシピ - 475 kcal 食塩 2.7 g	30 水	ジャーマンポテト フロコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	Iレシピ - 439 kcal 食塩 2.1 g	けんちゃんそば なすの味噌かけ チンゲン菜のなめ草和え フルーカクテル	Iレシピ - 577 kcal 食塩 4.2 g	鶏肉の甘辛炒め 根菜の煮物 もやしのサラダ ご飯 味噌汁	Iレシピ - 597 kcal 食塩 3.2 g

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

