



楠清里苑 2025年9月献立表



		朝食				昼食				朝食		昼食		夕食	
01	月	ハムと野菜の洋風煮	エネルギー 427 kcal	カレイのきのこあんかけ	エネルギー 501 kcal	豚肉の生姜醤油炒め	エネルギー 589 kcal	16	火	卵の花	エネルギー 393 kcal	さばのレモンバター醤油	エネルギー 573 kcal	豚肉とごぼうのしぐれ煮	エネルギー 602 kcal
		海藻サラダ		里芋のごま味噌煮		さつま揚げの煮物				玉ねぎの和え物		チンゲン菜のソテー		なすの生姜あんかけ	
		ご飯		ビーマンのマリネ		小松菜と干しエビの和え物				ご飯		春雨サラダ		ビーマンのおかか和え	
		味噌汁		ご飯		味噌汁		味噌汁		味噌汁		ご飯		ご飯	
		漬物	食塩 2.3 g	すまし汁	食塩 2.5 g	味噌汁	食塩 3.2 g			乳酸菌飲料	食塩 2.1 g	ポタージュスープ	食塩 2.4 g	味噌汁	食塩 2.8 g
				フルーツ(ミカン缶)											
02	火	高野豆腐の煮物	エネルギー 408 kcal	鶏肉の照り焼き	エネルギー 564 kcal	あんかけチャーハン	エネルギー 494 kcal	17	水	炒り卵	エネルギー 422 kcal	鶏肉のスタミナ炒め	エネルギー 559 kcal	ぶりの照り焼き	エネルギー 514 kcal
		キャベツのサラダ		じゃが芋のツナ煮		ひじきと大豆の煮物				大根サラダ		冬瓜の煮物		麩と野菜の煮物	
		ご飯		切干大根のサラダ		おくら和風マヨ和え				ご飯		わかめの和え物		ブロッコリーのピーナツ和え	
		味噌汁		味噌汁		中華スープ		コンソメスープ		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
		漬物	食塩 1.9 g		食塩 3.0 g		食塩 3.7 g			漬物	食塩 2.4 g		食塩 3.2 g		食塩 2.4 g
		乳酸菌飲料						乳酸菌飲料		乳酸菌飲料					
03	水	スクランブルエッグ	エネルギー 418 kcal	豚肉のオニオンソース	エネルギー 557 kcal	メバルの煮付け	エネルギー 505 kcal	18	木	竹輪のソテー	エネルギー 451 kcal	きのこのキーマカレー	エネルギー 599 kcal	海鮮中華炒め	エネルギー 518 kcal
		カリフラワーのサラダ		かぼちゃの煮物		春雨の炒め物				小松菜の辛子和え		いんげんのソテー		ミニコロッケ	
		ご飯		スナッペンどうのおかか和え		白菜のサラダ				ご飯		黒豆もやしのサラダ		豆腐サラダ	
		コンソメスープ		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		福神漬		中華スープ	
		漬物	食塩 2.0 g		食塩 2.8 g	味噌汁	食塩 2.6 g			漬物	食塩 2.3 g	フルーツヨーグルト	食塩 3.2 g		食塩 3.1 g
		乳酸菌飲料													
04	木	魚肉ソーセージと野菜のソテー	エネルギー 456 kcal	冷やし中華	エネルギー 543 kcal	タンドリー風マヨチキン	エネルギー 538 kcal	19	金	厚揚げの炒め物	エネルギー 491 kcal	カレイの甘酢あんかけ	エネルギー 509 kcal	鶏肉の塩ダレ炒め	エネルギー 569 kcal
		ほうれん草のピーナツ和え		きんぴらごぼう		きのこの和風煮				なすのごま和え		里芋の煮物		さつま揚げの煮物	
		ご飯		わかめの和え物		もやしと豆苗のサラダ				ご飯		切干大根のサラダ		おくら和え物	
		味噌汁		フルーツ(バナナ)		和風スープ		味噌汁		味噌汁		味噌汁		すまし汁	
		漬物	食塩 2.3 g		食塩 4.6 g		食塩 2.5 g			漬物	食塩 2.0 g	フルーツ(バナナ)	食塩 2.7 g		食塩 3.2 g
										カルシウムヨーグルト					
05	金	卵の花	エネルギー 430 kcal	赤魚の香味ソースかけ	エネルギー 540 kcal	メンチカツの卵とじ	エネルギー 638 kcal	20	土	ヘーコンと野菜の洋風煮	エネルギー 433 kcal	ナポリタンスパゲティ	エネルギー 550 kcal	豚肉のマシッカルソテー	エネルギー 510 kcal
		いんげんのサラダ		鶏レバーの甘辛煮		チンゲン菜の中華炒め				春雨の和え物		れんこんの炒め物		かぼちゃの煮物	
		ご飯		ポテトサラダ		大根の和え物				ご飯		ほうれん草の生姜醤油和え		もやしのサラダ	
		味噌汁		和風スープ		味噌汁		味噌汁		味噌汁		コンソメスープ		ご飯	
		漬物	食塩 2.3 g		食塩 3.1 g		食塩 3.9 g			漬物	食塩 2.3 g	フルーツ(洋なし缶)	食塩 3.9 g	和風スープ	食塩 2.7 g
		カルシウムヨーグルト								乳酸菌飲料					
06	土	ミートボール	エネルギー 429 kcal	豚丼	エネルギー 594 kcal	さばの味噌漬け焼き	エネルギー 556 kcal	21	日	ハムと野菜のソテー	エネルギー 435 kcal	鶏肉の塩昆布炒め	エネルギー 663 kcal	アジフライ	エネルギー 456 kcal
		玉ねぎの生姜醤油和え		大豆の煮物		なすの煮びたし				人参サラダ		がんもの煮物		チンゲン菜の煮びたし	
		ご飯		小松菜の辛子和え		コールスローサラダ				ご飯		玉ねぎのゆかり和え		大根の和え物	
		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		すまし汁	
		漬物	食塩 2.7 g		食塩 2.9 g	すまし汁	食塩 2.3 g			漬物	食塩 2.1 g		食塩 3.2 g		食塩 2.6 g
		乳酸菌飲料								カルシウムヨーグルト					
07	日	炒り卵	エネルギー 462 kcal	鶏肉のごま風味焼き	エネルギー 551 kcal	厚揚げとツナの炒め物	エネルギー 503 kcal	22	月	厚揚げの葱ダレ	エネルギー 472 kcal	ボークチャップ	エネルギー 582 kcal	いか団子と野菜の甘酢炒め	エネルギー 509 kcal
		人参サラダ		麩と野菜の煮物		じゃが芋の煮物				マカロニサラダ		白菜の洋風煮		五目豆	
		ご飯		黒豆もやしの和え物		わかめのナムル				ツナと枝豆のお粥		わかめのサラダ		いんげんの和え物	
		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		ご飯		味噌汁	
		漬物	食塩 2.8 g		食塩 2.8 g	和風スープ	食塩 3.1 g			漬物	食塩 2.3 g	卵スープ	食塩 3.4 g		食塩 3.2 g
		カルシウムヨーグルト													
08	月	がんもの煮物	エネルギー 465 kcal	肉そば	エネルギー 496 kcal	いか団子の中華あんかけ	エネルギー 541 kcal	23	火	魚肉ソーセージと野菜のソテー	エネルギー 399 kcal	鮭の混ぜ込みちらし寿司	エネルギー 565 kcal	鶏肉のカレー炒め	エネルギー 634 kcal
		チンゲン菜のおかかマヨ和え		切干大根煮		春巻き				切干大根のサラダ		里芋のそぼろ煮		なすの味噌かけ	
		冬瓜と干しエビのお粥		おくらゆかり和え		豆サラダ				ご飯		小松菜の白和え		おくらサラダ	
		味噌汁				味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		和風スープ	
			食塩 2.5 g		食塩 3.8 g	中華スープ	食塩 3.0 g			漬物	食塩 2.1 g	フルーツ(りんご)	食塩 3.8 g		食塩 2.8 g
										乳酸菌飲料					
09	火	竹輪のソテー	エネルギー 405 kcal	すき焼き風煮	エネルギー 574 kcal	たららのオーロソースかけ	エネルギー 573 kcal	24	水	ウィンナーと野菜のクリーム煮	エネルギー 435 kcal	なめことうどん	エネルギー 570 kcal	豚肉の山椒焼き	エネルギー 590 kcal
		スナッペンどうの和え物		人参の炒め物		ほうれん草と鶏肉のソテー				ブロッコリーのサラダ		焼売		厚揚げの煮物	
		ご飯		糖しほり大根		春雨サラダ				ご飯		糖しほり大根		ほうれん草のピーナツ和え	
		味噌汁		味噌汁		味噌汁		コンソメスープ		味噌汁		フルーツ(バナナ)		ご飯	
		漬物	食塩 2.3 g		食塩 3.0 g	ポタージュスープ	食塩 2.4 g			漬物	食塩 2.1 g		食塩 4.9 g	すまし汁	食塩 2.8 g
		乳酸菌飲料								乳酸菌飲料					
10	水	ポトフ	エネルギー 420 kcal	ぶり大根	エネルギー 532 kcal	ハンバーグ オニオンソース	エネルギー 573 kcal	25	木	じゃが芋とツナの炒め物	エネルギー 452 kcal	豚かつ	エネルギー 564 kcal	たらのみぞれあんかけ	エネルギー 553 kcal
		いんげんのサラダ		れんこんきんぴら		さつま揚げの炒め物				もやしのゆかり和え		冬瓜の生姜煮		鶏レバーの甘辛煮	
		ご飯		小松菜のお浸し		海藻サラダ				ご飯		豆サラダ		スパゲティサラダ	
		コンソメスープ		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		ご飯		味噌汁	
		漬物	食塩 2.1 g	フルーツ(オレンジ)	食塩 2.8 g		食塩 4.2 g			漬物	食塩 2.0 g	和風スープ	食塩 3.6 g		食塩 2.8 g
		乳酸菌飲料													
11	木	ひじきのそぼろ煮	エネルギー 502 kcal	鶏肉の唐揚げ	エネルギー 528 kcal	豆腐の五目うま煮	エネルギー 516 kcal	26	金	目玉焼き	エネルギー 405 kcal	レモンガーリックチキン	エネルギー 576 kcal	麻婆豆腐	エネルギー 518 kcal
		スパゲティサラダ		かぼちゃの洋風煮		ビーマンソテー				スナッペンどうのサラダ		チンゲン菜のソテー		春雨の炒め物	
		ご飯		カリフラワーのサラダ		人参のごま和え				味噌汁		オニオンサラダ		わかめの酢の物	
		味噌汁		和風スープ		かきたま味噌汁		味噌汁		漬物		味噌汁		中華スープ	
		漬物	食塩 2.2 g		食塩 2.5 g		食塩 3.4 g			漬物	食塩 2.1 g		食塩 3.2 g		食塩 3.2 g
										カルシウムヨーグルト					
12	金	ハムステーキ	エネルギー 452 kcal	干草焼き	エネルギー 581 kcal	チキンカレーライス	エネルギー 577 kcal	27	土	高野豆腐の煮物	エネルギー 426 kcal	あじの南蛮漬	エネルギー 523 kcal	鶏肉の塩麩炒め	エネルギー 582 kcal
		切干大根の和え物		なすの土佐煮		キャベツのソテー				なすのピリ辛和え		かぼちゃの煮物		カリフラワーのソテー	
		ご飯		ほうれん草のピーナツ和え		もやしのサラダ				ご飯		黒豆もやしと干しエビの和え物		人参サラダ	
		味噌汁		きのこ豚汁		福神漬		味噌汁		味噌汁		味噌汁		すまし汁	
		漬物	食塩 2.5 g	フルーツ(黄桃缶)	食塩 3.3 g		食塩 3.6 g			漬物	食塩 2.0 g		食塩 2.7 g		食塩 2.5 g
		カルシウムヨーグルト													
13	土	厚揚げの煮物	エネルギー 379 kcal	さわらの野菜あんかけ	エネルギー 560 kcal	豚肉のブルコギ	エネルギー 574 kcal	28	日	ヘーコンと野菜のソテー	エネルギー 465 kcal	和風あんかけ玉子焼き	エネルギー 581 kcal	豚肉の味噌漬け焼き	エネルギー 534 kcal
		玉ねぎの生姜醤油和え		根菜の煮物		小松菜の煮びたし				キャベツとチーズのサラダ		大学芋		きのこソテー	
		ご飯		さつま芋とチーズのサラダ		春雨の中華和え				ご飯		豆腐サラダ		白菜のナムル	
		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
		漬物	食塩 1.8 g	すまし汁	食塩 2.8 g		食塩 3.0 g			漬物	食塩 2.2 g		食塩 3.6 g	和風スープ	食塩 2.6 g
		乳酸菌飲料								カルシウムヨーグルト					
14	日	スクランブルエッグ	エネルギー 448 kcal	ビビンバ丼	エネルギー 517 kcal	赤魚の煮付け	エネルギー 536 kcal	29	月	ウィンナーと野菜の洋風煮	エネルギー 452 kcal	さわらの蒲焼き	エネルギー 559 kcal	なすとひき肉の甘辛炒め	エネルギー 601 kcal
		ブロッコリーのサラダ		じゃが芋の煮物		いんげんのソテー				玉ねぎのボン酢和え		大豆のトマト煮		ブロッコリーの和風煮	
		ご飯		大根の塩昆布和え		きらずサラダ				ご飯		ポテトサラダ		切干大根の和え物	
		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
		漬物	食塩 2.4 g	いか団子スープ	食塩 3.5 g		食塩 2.6 g			漬物	食塩 2.8 g	すまし汁	食塩 2.6 g	かきたま味噌汁	食塩 2.9 g
		カルシウムヨーグルト													
15	月	ウィンナーと野菜のソテー	エネルギー 458 kcal	エビフライ	エネルギー 555 kcal	鶏肉のオイスター炒め	エネルギー 589 kcal	30	火	竹輪のソテー	エネルギー 440 kcal	味噌煮込み風うどん	エネルギー 511 kcal	カレイの梅煮	エネルギー 453 kcal
		カリフラワーのマリネ		高野豆腐の煮物		きのこの中華煮				いんげんの和風マヨ和え		大根の煮物		きんぴらごぼう	
		ご飯		ほうれん草のお浸し		ひじきと大豆のサラダ				ご飯		ほうれん草と干しエビの和え物		ためき冷奴	
		味噌汁		味噌汁		中華スープ		味噌汁		味噌汁		フルーツ(マンゴー缶)		味噌汁	
		漬物	食塩 2.1 g		食塩 3.8 g		食塩 3.1 g			漬物	食塩 2.2 g		食塩 3.0 g		食塩 3.0 g
										乳酸菌飲料					

*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