

# 清里苑 2026年9月献立表

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

\* 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

※骨有り