

清里苑 2025年9月献立表

	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
01 月	ハムと野菜の洋風煮 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物	カレーのきのこあんかけ 里芋のごま味噌煮 ビーマンのマリネ ご飯 すまし汁 フルーツ(ミカン缶)	豚肉の生姜醤油炒め さつま揚げの煮物 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁	卵の花 玉ねぎの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	さばのレモンバター醤油 チンゲン菜のソテー 春雨サラダ ロールパン ポタージュスープ	豚肉とごぼうのしくれ煮 なすの生姜あんかけ ビーマンのおかか和え ご飯 味噌汁
02 火	高野豆腐の煮物 キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	鶏肉の照り焼き じゃが芋のツナ煮 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁	あんかけチャーハン ひじきと大豆の煮物 おくらとの和風マヨ和え 中華スープ	炒り卵 大根サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	鶏肉のスタミナ炒め 冬瓜の煮物 わかめの和え物 ご飯 味噌汁	ぶりの照り焼き 鮎と野菜の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え ご飯 味噌汁
03 水	スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	豚肉のオニオンソース かぼちゃの煮物 スナップえんどうのおかか和え ご飯 味噌汁	メバルの煮付け 春雨の炒め物 白菜のサラダ ご飯(炊き込みご飯) 味噌汁	竹輪のソテー 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物	きのこのキーマカレー いんげんのソテー 黒豆もやしのサラダ ご飯 フルーツヨーグルト	海鮮中華炒め ミニコロケ 豆腐サラダ ご飯 中華スープ
04 木	魚肉ソーセージと野菜のソテー ほうれん草のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物	冷やし中華 きんぴらごぼう わかめの和え物 フルーツ(バナナ)	タンドリー風マヨチキン きのこの和風煮 もやしと豆腐のサラダ ご飯 和風スープ	厚揚げの炒め物 なすのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	カレイの甘酢あんかけ 里芋の煮物 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ(バナナ)	鶏肉の塩ダレ炒め さつま揚げの煮物 おくらとの和え物 ご飯 すまし汁
05 金	卵の花 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	赤魚の香味ソースかけ 鶏レバーの甘辛煮 ポテトサラダ ご飯 和風スープ	メンチカツの卵とし チンゲン菜の中華炒め 大根の和え物 ご飯 味噌汁	ベーコンと野菜の洋風煮 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ナポリタンスバゲティ れんこんの炒め物 ほうれん草の生姜醤油和え コンソメスープ フルーツ(洋なし缶)	豚肉のマジックソルトソテー かぼちゃの煮物 もやしのサラダ ご飯 和風スープ
06 土	ミートボール 玉ねぎの生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	豚丼 大豆の煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁	さばの味噌漬け焼き なすの煮びたし コールスローサラダ ご飯 すまし汁	ハムと野菜のソテー 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	鶏肉の塩昆布炒め がんもの煮物 玉ねぎのゆかり和え ご飯 味噌汁	アジフライ チンゲン菜の煮びたし 大根の和え物 ご飯 すまし汁
07 日	炒り卵 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	鶏肉のごま風味焼き 鮎と野菜の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁	厚揚げとツナの炒め物 じゃが芋の煮物 わかめのナムル ご飯 和風スープ	厚揚げの葱ダレ マカロニサラダ ツナと枝豆のお粥 味噌汁	ポークチャップ 白菜の洋風煮 わかめのサラダ ご飯 卵スープ	いか団子と野菜の甘酢炒め 五目豆 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁
08 月	がんもの煮物 チンゲン菜のおかかマヨ和え 冬瓜と干しエビのお粥 味噌汁	肉そば 切干大根煮 おくらとのゆかり和え	いか団子の中華あんかけ 春巻き 豆サラダ ご飯 中華スープ	魚肉ソーセージと野菜のソテー 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	鮎の混ぜ込みちらし寿司 里芋のそぼろ煮 小松菜の白和え 味噌汁 フルーツ(りんご)	鶏肉のカレー炒め なすの味噌かけ おくらとのサラダ ご飯 和風スープ
09 火	竹輪のソテー スナップえんどうの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	すき焼き風煮 人参の炒め物 糖しほり大根 ご飯 味噌汁	たらのオーロラソースかけ ほうれん草と鶏肉のソテー 春雨サラダ ご飯 ポタージュスープ	ウィンナーと野菜のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	なめことうろどん 焼売 糖しほり大根 フルーツ(バナナ)	豚肉の山椒焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草のピーナツ和え ご飯 すまし汁
10 水	ポトフ いんげんのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	ぶり大根 れんこんきんぴら 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ハンバーグ オニオンソース さつま揚げの炒め物 海藻サラダ ご飯 味噌汁	じゃが芋とツナの炒め物 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	豚かつ 冬瓜の生姜煮 豆サラダ ご飯 和風スープ	たらのみぞれあんかけ 鶏レバーの甘辛煮 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁
11 木	ひじきのそぼろ煮 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物	鶏肉の唐揚げ かぼちゃの洋風煮 カリフラワーのサラダ ご飯 和風スープ	豆腐の五目うま煮 ビーマンソテー 人参のごま和え かきたま味噌汁	目玉焼き スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	レモンガーリックチキン チンゲン菜のソテー オニオンサラダ ご飯 味噌汁	麻婆豆腐 春雨の炒め物 わかめの酢の物 ご飯 中華スープ
12 金	ハムステーキ 切干大根の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	干辛焼き なすの土佐煮 ほうれん草のピーナツ和え ご飯 きのこ豚汁 フルーツ(黄桃缶)	チキンカレーライス キャベツのソテー もやしのサラダ 福神漬	高野豆腐の煮物 なすのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	あじの南蛮漬け かぼちゃの煮物 黒豆もやしと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁	鶏肉の塩麹炒め カリフラワーのソテー 人参サラダ ご飯 すまし汁
13 土	厚揚げの煮物 玉ねぎの生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	さわらの野菜あんかけ 根菜の煮物 さつま芋とチーズのサラダ ご飯 すまし汁	豚肉のブルコギ 小松菜の煮びたし 春雨の中華和え ご飯 味噌汁	ベーコンと野菜のソテー キャベツとチーズのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	和風あんかけ玉子焼き 大学芋 豆腐サラダ ご飯 味噌汁	豚肉の味噌漬け焼き 大芋 白菜のナムル ご飯 和風スープ
14 日	スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	ビビンバ丼 じゃが芋の煮物 大根の塩昆布和え いか団子スープ	赤魚の煮付け いんげんのソテー きらずサラダ ご飯 味噌汁	ウィンナーと野菜の洋風煮 玉ねぎのボン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	さわらの蒲焼き 大豆のトマト煮 ポテトサラダ ご飯 すまし汁	なすとひき肉の甘辛炒め ブロッコリーの和風煮 切干大根の和え物 ご飯 かきたま味噌汁
15 月	ウィンナーと野菜のソテー カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 漬物	エビフライ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 赤飯風小豆ご飯 味噌汁	鶏肉のオイスター炒め きのこの中華煮 ひじきと大豆のサラダ ご飯 中華スープ	竹輪のソテー いんげんの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	味噌煮込み風うどん 大根の煮物 ほうれん草と干しエビの和え物 フルーツ(マンゴー缶)	カレイの梅煮 きんぴらごぼう たぬき冷奴 ご飯 味噌汁

*おやつは仕入れ等の事情により事前に表記していませんが、日替わりで提供しています

*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